





# گذرنامه برای یک زندگانی نوین

همدی نراقی





دکتر کمپیور و پاپائوز

# گذرنامه برای یک زندگانی نوین

مدی نراتی





عکس دکتر گیلورد هاووز  
که اخیراً خود اسنان از امریکا رای مترجم این کتاب درستاده اند



To the memory of Lady Mendl, Who did What  
I hope every reader of this book will do  
She fell in love With life.

*Gayleard Hauser*

ه اییدی مندل که روزی اراده کرد زندگی را دوست ندارد و حسین کرد  
امیدوارم همه حواسدگان از این سرمشق بیروی کنند  
گیلورد هاووزر

## مقدمه هتمو جیم

کتابی که بنظر خوانندگان عزیز میرسد اثر دکتر گیلورد هاووزر است .  
این کتاب برای همه ، از پیر و جوان وزن و مرد که بخواهند زندگانی خود  
را در خوشی و سعادت بسر برند گرانها و مفید است و شامل راهنماییها و اندرزهای  
عملی و مؤثر میباشد که همه کس میتواند از آن استفاده کند .

دکتر هاووزر یکی از بزرگترین پزشکان مجرب و معروف دنیاست که در  
تفنگه و تجدید قوای جوانی مطالعات علمی و عملی بسیار دارد و امروز یکی از  
مختصین این فن بشمار میرود .

دکتر هاووزر بزنگ مشاور ملکه الکساندرا و دوشس دو ویندسور و ستارگان  
مشهور سینما از گرانکار بو تا مارلن دیتریش میباشد و حق ویزیت او به هزار  
دلار میرسد .

ولی شما با خواندن کتاب او با کمترین خرج به همه تجارب و معلومات او  
آگاه میشوید و با عملی کردن دستورات و راهنماییهای او زندگانی نوینی را  
شروع مینمایند .

منهم با ترجمه این کتاب و تقدیم آن به زنان و مردان ایرانی ایمان قطعی  
دارم که آنان با خواندن و عملی کردن دسورهای دکتر هاووزر وسیله نومی برای  
حفظ تندرستی و زیبایی و عشق به زندگانی خود بدست خواهند آورد .

\*\*\*

گیلورد هاووزر اصلاً آلمانی است و در شهر دانشگاهی نوین گن Tubingen (۱)  
و فع در جنگل ساه Black Forest بدنیا آمد و همیشه به شانزده سالگی رسید  
بری ولین بار پا به امریکا گذاشت .

شهرت او در اروپا و امریکا تنها بعلمت مقام استادی و تخصص وی در رژیم  
هدی غذائی نیست بلکه او در عین حال یک سخنران مشهور و یک نویسنده بزرگ  
کتاب و روزنامه و مجلات است که آثار او در تمام دنیای متمدن طرفداران  
سیزایی دارد .

(۱) شهر توپین گن در منطقه کوهستانی ورتمبرگ زدر آلمان غربی و مجاور  
شورهای فرانسه ، سویس ، اتریش و اقمشده و دانشگاه آن به سال ۱۴۷۷ باسید  
گردید ، کلیساها و معور و ابنیه قدیمی آن معروف است . « مترجم »

وی در سال ۱۹۵۲ از پشت رادیو تلویزیون به میلیونها نفر امریکایی که سخنرانیهای او را نشنیده بودند و یا خود او را ندیده بودند معرفی و شناسانده شد.

دوران قابل توجه زندگانی دکتر هاووزر از سال ۱۹۲۰ شروع میشود و آن موقعی بود که مبتلا به مرض سل در ناحیه مفصل ران شده و در بیمارستان معروف شیکاگو رنجور و بستری گردید، پس از چند عمل جراحی چون معالجه و شفای او دیگر امکان نداشت پزشکان معالج با او صریحاً گفتند که به خانه خود برود و نزد خانواده اش راحت ببرد ولی وی پس از آنکه به سویس آمد و در آنجا بکمک رژیم غذایی و روش طبیعی خود را معالجه کرد، باخویش عهد بست که این مکتب را در دنیا تأسیس کرده و توسعه دهد و روی این فکر در اروپا و امریکا به تحصیل و مطالعه علوم طبیعی پرداخت، چندین سال در وین و بروکسل و دیگر شهرهای اروپا به تحصیل و مطالعه پرداخته و دوباره با امریکا و شیکاگو بازگشت و در همان شهری که پزشکان متخصص، او را جواب گفته بودند اولین کلینیک برهیز و تغذیه طبیعی را افتتاح کرد و به معالجه امراض بارژیم طبیعی شروع کرد کار او بقدری بالا گرفت که کلینیک خود را توسعه داده و بعد آنرا به بورلی هیلز کالیفرنیا انتقال داد.

کیلورد هاووزر تحصیلات خود را در امریکا و اروپا ادامه داده و از چند دانشکده علوم طبیعی امریکا و دانشگاه «فیلوتکنیک» بروکسل و دانشکده بین المللی علوم در لندن فارغ التحصیل شده است.

کیلورد هاووزر ناشر مجله معروف دایت دایجست Diet Digest بوده و برای چند مجله مشهور دیگر بنام اسکوار Esquire و کوسموپولیتن Cosmopolitan و آمریکن ویلکی American weekly و غیره مقاله مینوشته است، همچنین در روزنامه کینگ فیچرز King Features که میلیونها خواننده دارد روزانه يك ستون مقاله مینوشته است.

تألیفات مشهور او کتاب گذرنامه برای يك زندگانی نوین و طبایخی و اثر تغذیه است که شهرت بین المللی دارد و اثر اول او در امریکا، بعد از آنکه بصورت کتاب چاپ شد نیم میلیون جلد آن بقراردادی سه دلار بفروش رسید.

کتاب گذرنامه برای يك زندگانی نوین اخیراً بطور پیاوردی در سی روزنامه درجه اول سی ایالت امریکا هر روز منتشر گردید و خوانندگان و علاقه مندان زیادی پیدا کرد و مجله ماهانه (ریدرز دایجست) و امینی بوك Omnibook و انگلیش دایجست English Digest در بریتانیا - ای کبیر آنرا خلاصه و بعنوان بهترین کتاب سال منتشر کردند.

کتاب حاضر تاکنون به چهارده زبان خارجی ترجمه و در تمام کشورهای جهان منتشر و همه جا با استقبال بی نظیری روبرو شده است .  
نظر به چنین استقبال و موفقیت عظیمی که این کتاب بدست آورده دکتر کیلوردهاوزردنباله را گرفته و کتاب دیگری بنام تأثیر خوشحالی در سلامتی نوشته است که در ماه گذشته در نیویورک منتشر گردید . در این کتاب دکتر هاوزر درباره سیر و گردش طبیعت و ارتباط بین قوای طبیعت ، خورشید ، زمین ، هوا و آب باجسه سالم و خوشحال اطلاعات و معلومات جامعی به دستداران و هواداران مکتب خود میدهد و ثابت میکند که چگونه با استفاده از مواهب طبیعی ، میتوان بر نتایج نامطبوع حاصله از گرفتاریهای زندگی جدید فائق آمد .

ممدی. زرمی



# بخش اول

کتابی که شما میخوانید مثل سایر کتابها نیست  
تندرستی شما و میتوانم بگویم درحکم گذرنامه‌ای است که بوسیله  
آن شما بدنیا بی تازہ وارد میشوید و سرگذشتی  
نازہ برای خودتہیہ می بینید و مسافرت و گردش تازہ‌ای در این دنیای تازہ  
میکنید .

برای شروع باین سرگذشت و ماجرای تازہ زندگانی خود باید  
دارای جرأت و شہامت واقعی باشید ، جرات و شہامتی که چیزهای عجیب  
بشما نشان خواهد داد و افکار شما را بر اہم‌های نوی خواهد انداخت و اندیشہ  
ہای تازہ‌ای را در نہاد شما ایجاد نمود کہ بدون شک شما از قبول  
آن افکار متعجب و حیران خواهید شد زیرا در طی این مسافرت و گردش  
چیزهای تازہ‌ای خواهید دید ولی باید قبل از آغاز این مسافرت مثل ہر  
مسافرت دیگری براہنمای خود اطمینان کامل داشته باشید و ہر جہ او میگوید  
و ہر راہنمایی کہ میکند بگوش ہوش بسیارید و طبق آن عمل کنید از  
نقطہ‌ای کہ مقصد مسافرت ماست و بسوی یک فلرو و کشور ناشناس شروع  
میشود افکار تازہ‌ای بدست می آورید کہ بعضی از آن افکار عجیب و بعضی از  
آن تحول و انقلابی در زندگانی ایجاد خواهد کرد اطمینان میدہم کہ اگر  
مسافرت خود را آنطور کہ من مہگویم شروع کنید و جرأت و علاقہ در این  
راہ نشان دهید بزودی نتایج عالی و شگرفی بدست خواهید آورد کہ با داس  
جرات و علاقہ شما در این مسافرت خواهد بود .

قبل از اینکہ باین مسافرت برویم و من راہنمای شما در این سفر خواہم  
بود باید خودم را بشما معرفی کنم

من دکتر هستم ، اما نه دکتر در طب و پزشکی بلکه در علوم طبیعی و تجارب خود را از مطالعه آثار قدما و دانشمندان و حکماء قرون وسطی و عصر معاصر کب کرده‌ام .

دکتر در زبان لاتینی بمعنی آموزگار و راهنماست و من اگر افتخار شفا دادن هموعان خود را نداشتم افتخار میکردم که این عنوان را داشته باشم .

بین دوستان و شاگردان من از یکطرف زنان و مردان سرشناس و معروف و از طرف دیگر هزاران مردم عادی و معمولی مثل من و شما هستند که تمام اینها چه ثروتمند باشند و چه بیچیز و چه مشهور باشند و چه گمنام و سیر باشند یا گرسنه تمام اینها بیک چیز احتیاج مبرم دارند و آن چیز فعالیت یا وسایل فعالیت است که از یک سلامتی کامل و بک بدن جوان و یک فکر سالم بوجود میآید .

من میدانم تمام مردمی که در روی زمین زندگانی میکنند باین چیز لازم و ضروری احتیاج شدید دارند و بهمین علت است که من مینوانم احتیاج آنها را رفع کنم و بآنها بیاموزم که چگونه سلامتی جسم و روح خود را حفظ کرده و در بهبود و پیشرفت آن کوشش کنند .

صدها هزاردن از این مردم از دوستان علاقمند من هستند و با وفاداری تمام بدرسا و سخنرانیهای من در شهرهای بزرگ امریکا و انگلستان توجه و دقت نموده و با عملی کردن راهنماییهای من نتایج عالی گرفته‌اند .

من سه دلیل دارم که خود را ملزم میدانم بهمنوعان

خوبش راهنمایی کنم و آنچه باید بآنها بیاموزم .

اولین آن عشقی است که بزندگان دارم و میدانم

حیات چه لذتی دارد . بخاطر دارم وقتی خیلی جوان

دلایل من

برای راهنمایی

بودم مبتلا بیماری سختی شدم .

پزشگانه‌عالج بیماری مرا غیر قابل علاج تشخیص دادند در اینجا توجه دانشه باشید که دیگران بیماری مرا غیر قابل علاج تشخیص داده و امید خود را قطع کرده بودند نه خود من!

امیدواری من شاید بآن علت بود که من بزندگان را دوست میدارم زیرا لازم بود که برای حفظ حیات خود مبارزه کنم و هر چه بشود من بزندگان را در مقابل رحمت آن قابل ادرس میدانم و هر سال در ماه مهر و در

تولد خود را جشن میگیرم و در نتیجه رفای من که باین جشن دعوت میشوند بمن تبریک میگویند و شاگردان من احساسات صمیمانه خود را ابراز میکنند و من بیست از بیست بزنگانی علاقمند میشوم و بدین وسیله خود را از سرحد پیری دور میکنم و هر سال که جشن تولد خود را برپا میکنم بفکر این نیستم که یکسال را گذرانده و پیر شده‌ام بلکه در این اندیشه هستم که در آستانه سال نوی قرار گرفته‌ام که باید با علاقه و فعالیت بیشتری کار کنم و اعمال مثبت و مفیدی از خود نشان دهم .

دو من دلیلی که مرا متقاعد کرده است برای عده زیادی راهنما و آموزگار باشم تا آنها طریقه طولانی کردن عمر را بیاموزند اینست که من عشق و علاقه زائد الوصفی بشرو آدمی دارم و دل من مالا مال از مهر و محبت نسبت بآنها میباشد.

نام سخنران و نویسنده و متخصص در موضوع رژیم غذایی مسافرت های زیادی بکشورهای اروپا و امریکا میکنم و همه جا با اشخاص بسیاری آشنا میشوم این اشخاص از خانواده های سلطنتی ، از مردم خوشگذران سرشناس ، ستارگان سینما و هنر پیشگان تآتر ، مردان سیاسی و کارفرمایان و قهرمانان ورزشی ، نویسندگان ، فیلسوفان ، هنرمندان ، دانشمندان ، روحانیون میباشد که امروزه همه آنها از دوستان صمیمی منند .

من با این اشخاص در شهر های کوچک و بزرگ ، در قطار های راه آهن در کشتیها و هواپیماهای اقیانوس پیما ، در شب نشینی های خصوصی هولیود یا در مجامع رسمی استکهلم و یادرسا لون های لندن ، نیو بورك ، پاریس ، رم و همچنین در محافل روشنفکران وین یا کنهناک یا مخصوصا بین جمعیت ها و بعد از هر سخنرانی ملاقات کرده و از افکار آنها استفاده نموده‌ام و تنها با آشنائی و ملاقات این اشخاص زنده اکتفا نکرده‌ام بلکه بملاقات کسانی رفته‌ام که طاهراً مرده‌اند و در این دنیا نماس ظاهریشان را با ماقطع کرده‌اند .

این اشخاص دانشمندان و علماء فزون گذشته هستند که کتاب های گرا بیهائی برای ما گذاشته‌اند که امروز با خواندن آن افتخار آشنائی و ملاقات نزدیک آنها را پیدا کرده‌ام و بآنها هم بك عشق و علاقه تمام نشدنی در قدب خود حس میکنم.

طول عمر . سومین دلیل و عاملی که مرا وادار کرده است  
موضوع طول عمر را هم شأن يك كتاب آسمانی بر  
مردم روی زمین نازل کنم بطور ساده باید بگویم

میل و علاقه مخصوص من باین موضوع است که بعد اشتیاق رسیده است  
من میخواهم بشر عمر طولانی کند بیشتر و بهتر از لذت زندگانی بهره مند  
گردد؛ از طفولیت من بموضوع طول عمر علاقه داشتم و از همان وقت  
آنچه مربوط باین موضوع بود با دقت مطالعه میکردم و در آموختن علوم  
مختلف از تغذیه، طب عمومی، جراحی، بیولوژی، بیوشیمی، روانشناسی  
فلسفه و حتی تربیت بدنی خودداری نکرده و از همه جا و در همه حال آنچه نسبت  
بموضوع مفید بوده فرامیگرفتم.

من بسیاری از حمامهای معروف آب معدنی اروپا و آمریکا را بازدید  
کرده و طرز معالجه و رژیم هائی را که عمل میکنند آموخته‌ام و با بسیاری از  
پزشکان راجع به نوع و اندازه و مدت استحمام و معالجه آن گفتگو و تبادل  
نظر نموده‌ام.

من کتاب های زیاد و جزوه و رسالات و مقالاتی که در روزنامه ها و  
مجلات راجع باین موضوع نوشته اند جمع آوری کرده و کتابخانه ای از آنها  
تسکیل داده‌ام و آنچه این کتابها و رسالات و روزنامه ها نوشته اند بعمل و  
تجربه آورده‌ام.

چرا ؟

برای اینکه همانطور که گفتم قبل از هر چیز خودم علاقه ب عمر دراز  
دارم و میخواهم کمتر از صد سال عمر نکنم.

سابقه از شنیدن این جواب من پیش خود فکر کنید که این آدم دیوانه  
سده است مگر امروز با این اوضاع مینوان صد سال عمر کرد و حال فرض  
کنیم عمر کسی بصد سالگی رسید فایده این بپراز کار افتاده و بیفایده و این  
مومیائی متحرك چه خواهد بود؟

شما اگر افکار گذشته را فراموش نکرده اند هزار بار حق دارید که  
اینطور بگویند زیرا هنوز فکر شما با معلومات گذشته کار میکنند و با اندیشه  
های پوسیده و کهنه و قدیمی سروکار دارد و حال آنکه من در آغاز ب شما گفتم  
که این کتاب را نباید با نظر سطحی خواند و گذشت.

برای اینکه موضوع را روشن کنم در اینجا سؤالات مختلفی از شما می‌کنم :

– آیا دوست داشتید صد سال زندگانی کنید در حالی که در صدمین سال عمرتان جسم شما عیبی پیدا نکرده و دور از هر درد و کسالتی باشد؟

– قیافه شما تبدیل بیک سیب زمینی خشکیده نشده باشد؟  
– فعالیت و نشاط شما سر جای خود باشد با این شرایط آیا نمی‌خواستید صدسال عمر کنید؟ خیلی خوب .

پس با من بیایید:

در این کتاب و یا در این مسافرت که من راهنمای

شما هستم و با هم گردش خود را شروع می‌کنیم من **چگونه باید**

بشما یاد خواهم داد که چگونه باید نه تنها برای رفع **بخورید؟**

گرسنگی بلکه برای حفظ سلامتی، جوانی، و نشاط

و خلاصه لذت زندگی ، بخورید .

من بشما نشان خواهم داد که در شصت، هفتاد و هشتاد سالگی اگر شما بخواید پیر نشده‌اید زیرا دوستان و شاگردان من که عمرشان از نود سالگی تجاوز کرده است هنوز خود را پیر نمی‌دانند و من از آنها برای شما صحبت خواهم کرد و آنها را بشما معرفی خواهم نمود و شما اسرار جوانی و طول عمر را بخوبی از آنها خواهید آموخت .

در آغاز شما تغذیه جسم را خواهید آموخت تا غذایی را که می‌خورید برای مجموع اعضاء بدن شما مفید واقع شود و مواد حیاتی به رگها ، روده ها، غده‌ها و بافته‌های بدن‌تان برساند و شما هر سنی داشته باشید احساس کنید جوان هستید.

همچنین شما باید بیاموزید که از تغذیه خوب است که خون سالم و جوان در رگهای بدن جاری شده و در سلامتی و جوانی اعضاء بیرونی بدن از عضلات، پوست بدن، موها، دندانها، چشمها تا رنگ صورت و تن هر سنی داشته باشید موثر است.

بالاخره شما با روش تغذیه که یاد خواهید گرفت خواهید فهمید که چگونه خون زنده وقتی در اعضاء بدن جریان یابد در حفظ هوش و حافظه و روح خلاصه شخصیت شما تأثیر خواهد کرد و سن شما هر چه باشد شما را جوان

خواهد نمود.

پس سن خودتان را فراموش کنید زیرا سن کوچکترین اهمیتی ندارد و آتقدر در جوانی و طول عمر شما بی اثر است که بحساب نیآمد آنچه قابل اهمیت است و شما باید بآن توجه داشته باشید اینست که آیا شما واقعاً وجود زنده ای هستید و مایل هستید که تا صد سالگی همینطور و بلکه بهتر زنده باشید و آیا علاقه دارید بصد سالگی برسید و آنرا عملی و ممکن میدانید و با علاقه قلبی بامکان و عملی شدن آن فکر میکنید.

اگر جواب شما مثبت است، پس زود باشید باید حرکت کنیم و همانطور که چند بار گفته ام در این سفر و گردش من راهنمای شما هستم و یک لحظه قبل از حرکت باید بگویم چه بارز یادی را با خود بر ندراید؛ و من میدانم که این بار خیلی سنگین است و بهتر است که قبلاً سه وسیله ای که این بار را سنگین میکند توضیح دهم تا بیخود دچار زحمت نشوید و سبک بار حرکت کنید.

اولین آن که بتنهائی ده تن وزن دارد و شما نباید آنرا با خود بردارید اینست که عمر متوسط هر کس هفتاد سال تعیین شده است.

و همه میدانند این موضوع حقیقت دارد و کسانی های بیمه روی این اصل اشخاص را بیمه عمر میکنند و ادارات و سازمانهای دولتی سن بازنشستگی را از هفتاد سالگی تعیین میکنند و از آن سال بی بعد حقوق بازنشستگی میدهند.

امامن از طرف خودم این اصل را قبول نمیکنم زیرا بکمک مطالعات علمی و عملی که کرده ام بطلان این اصل را ثابت کرده ام.

امروز علم پزشکی بکمک علم تغذیه قیود و حدود **پنج میلیون هفتاد** عمر را از سر راه برداشته است و ما امروز بر خلاف **ساله** اجداد و پدران خود میتوانیم امیدوار باشیم که می توانیم عمر طولانی بکنیم.

در طی بیست و پنج سال اخیر حد متوسط عمر انسانی دو برابر شده و در حال حاضر در انازونی پنج میلیون زن و مرد هستند که سال عمر آنها از هفتاد سالگی گذشته است و اینها حد متوسط بیست و پنج سال عمر اخیرشان دو برابر حد متوسط عمر گذشتگان بوده است.

در گذشته اگر کسانی عمر طولانی میکردند در نظر خود آنها و مردم

عجیب و خارق العاده میرسیدشاهد و مدعای این گفته زندگانی حضرت موسی است که صدویست سال عمر کرد و هنگامیکه با خداوند راز و نیاز مینمود این موضوع را بزبان آورد و من خیال میکنم اگر حضرت موسی میفهمید در طی قرون آینده این موضوع برای همه سهل و آسان خواهد شد تعجب میکرد و من خوشحال هستم که در قسمتی از انجیل خوانده‌ام که وقتی موسی در صدویست سالگی مرد چشمان او ابداً کدر نشده و قوای جسمی اش بکاهش نرفته بود.

دومین وسیله‌ای که در این مسافرت بار را سنگین میکند ولی ظاهراً خیلی سنگین بنظر نمیرسد و شما باید همیشه آنرا درمد نظر داشته باشید عامل زمان است که بطور خلاصه ضرب‌المثلی است میگوید ( وقت خیلی دیر شده است بحدی که شما تصور آنرا هم نمیکنید)

چه کسی این را گفته است؟ من بعد از جستجو و کاوش باین موضوع برخوردیم و فهمیدیم این يك ضرب‌المثل قدیمی چینی است که میگوید وقت دیر شده است . برای کی؟ شاید برای چینی‌ها .

در خاور دور میلیونها مردم در فتر بهداشت و اصول غیر طبی زندگانی میکنند و افراد بسیار کمی عمر طولانی مینمایند و آنها هم کسانی هستند که از لحاظ مسکن و تغذیه با مردم عادی فرق دارند و اشخاص انگشت شماری که به سن کهولت میرسد در ردیف مردم غیر عادی و انبیاء قرار میگیرند و مردم از سرزمین‌های دوردست بد بدن آنها میشا بندودان نشمندان بسیاری آنها را مورد بازپرسی قرار داده و اسرار زندگانی و عمر آنها را یادداشت مینمایند زیرا امروز در خاور دور سن متوسط عمر انسانی از بیست و پنج سال تجاوز نمیکنند!!

وقت دیر شده است و بسیاری از مردم روی زمین در گذسنة و قربانی شده‌اند ولی نباید نومیدسند زیرا با وجود این ، علوم جدید از همین حالا مواع و مشکلات را بر طرف کرده و اسان را مسلط ساخته است که ریشه امراض پیری را از بین بر کند و شما امروز وقت کافی دارید آنچه میخواهید بکنید و در نظر داشته باشید برخلاف ضرب‌المثل « بخت يك بار خودش را بشما نشان میدهد» اگر شما بخواهید او همیشه خودش را بشما نشان خواهد داد .

شما این موضوع را فراموش کنید و بنزدیکترین کتابخانه عمومی محلتان بروید و کتابهای بیوگرافی بزرگان را مطالعه کنید و ببینید که چه بسیاری از مردان و زنان بزرگ دنیا چگونه کوشش و سعی کرده و با وجود همه موانع و مشکلات برای اینکه خود را در ردیف بزرگان بشمار آورند و لیاقت داشتن بیوگرافی بزرگان را داشته باشند خط بطلان بر این ضرب المثل کشیده و عملاً بطلان آنرا ثابت کرده اند .

شما سرگذشت میکل آنژ ، گوته ، رامبراند ،

## بخت و اقبال

ویکتور هوگو ، کانت ، رابله ، تی سین ، بینامین فرانکلن و اشخاص دیگری که فراوانند بخوانید

تا بدانید که بدست آوردن شانس در زندگی آنطور که معروف است چندان مشکل نیست و هر وقت کسی اراده کند آنرا در دسترس خود خواهد دید بخت و اقبال همیشه در شما را میزند و نه تنها در شما بلکه در بسیاری را میزند شما که این کتاب را میخوانید در خانه تان را بروی او باز کرده اید و باز کردن این در سبب شده است که شما سلامتی و جوانی و زندگی نوینی را شروع کنید .

آیا حالا حاضر بمسافرت و همراهی بامن هستید ؟

راستی من فراموش کردم از شما پرسم چه سالی دارید زیرا در این مسافرت من کاری باین موضوع ندارم و نمیخواهم بدانم و یا بدانید که چگونه باید بیرشد تا هر کسی بمقتضای سن و سالش بامن در این مسافرت همراهی کند .

شما باید این موضوع را فراموش کنید زیرا شما هیچوقت پیر نخواهید شد و پیری شما را بسوی خود نخواهد کشید بلکه جوانی و نشاط آن شما را بخود جلب خواهد کرد .

سن خودتان را فراموش کنید زیرا سن چیز کم

اهمیتی است و آنچه واقعاً مهم است جوابی است

سن خود را فراموش

که شما باین سه سؤال میدهید :

کنید

– آیا شما وجود زنده ای هستید ؟

– میل دارید در مدت زیادی که زندگی میکنید سرشار از شادابی

و نشاط باشید ؟



— آیا میخواهید زنده باشید و یا خوب زندگی کنید ؟  
این کتاب را برای چند لحظه کنار بگذارید و آهسته و با صدای بلند بگوئید :

« من ، کسی که اینجا در صندلی راحت نشسته‌ام میخواهم بخوبی و سلامتی صد سال تمام عمر کنم »

این کلمات را شمرده با صدای بلند بگوئید و گوش دهید و بعد چند بار تکرار کنید این فکر برای شما نو و تازه است و بهتر از هر چیز اندیشه شما را براه نوینی هدایت میکند بنابراین بگذارید این اندیشه در نهاد شما کاملاً جا بگیرد تا اینکه شما قبول کنید میتوانید صدسال عمر کنید و حالا حساب کنید که در چندسال دیگر شما بصد سالگی خواهید رسید و جشن صدمین سال زندگانی خود را برپا خواهید کرد و در آنوقت در دنیا چه اتفاقات و حوادث خوشی روی خواهد داد و چه هدایایی بمناسبت صدمین سال شما تقدیم خواهند کرد شما بخود بگوئید که من در سال .. بخوبی و سلامتی صدساله خواهم بود و هدایایی را که باین مناسبت بمن خواهند داد بالذت خاصی خواهم پذیرفت .

## پیری از چیست ؟

من شما اطمینان میدهم که سالهای آینده و هدایایی يك تجر به عامی که باید در آغاز صدمین سال عمرتان بشما هدیه کنند از همین حالا متعلق بشماست و آنچه میگویم يك خیال واهی و رویای زودگذر نیست که پس از بیداری چون حبابی معدوم گردد بلکه يك تجر به علمی است که حقیقت آن ببتوت رسیده است علم و دانش، عمر آدمی را که شما هم یکی از افراد جامعه انسانی هستید طولانی و دراز کرده است .

شما میتوانید صدسال عمر کنید و سن کنونی شما هر چه باشد جوان هستید. فرض کنیم که شما هم اکنون چهل و پنج ساله باشید تا امروز فکر میکردید که « من چهل و پنجسال عمر کرده‌ام »

اما اکنون که من بشما اطمینان دادم که میتوانید بصدسالگی برسید  
پیش خودتان فکر میکنید: «من فقط چهل و پنج سال دارم و بالنتیجه چیزی  
از من من نگذشته و جوان هستم.»

طبق يك اصل علمی ثابت شده است که هر موجود زنده ای  
میتواند هفت تا چهارده برابر سنی که بدورهٔ بلوغ میرسد عمر کند و  
چون انسان در سن بیست سالگی بالغ میشود پس میتواند بخوبی صد و چهل  
سال عمر کند .

دانشمند معروف روسی بنام الکساندر آ. بوگومولتز

**پیری علاج دارد** گفته است :

« يك مرد شصت یا هفتاد ساله هنوز جوان است  
و بیش از نصف عمر طبیعی خود را نگذرانده است و پیری را میتوان با معالجه  
و مواظبت مثل هر مرض دیگری درمان کرد زیرا ما عادت کرده ایم که در  
مقابل ضعف پیری دست روی دست گذاریم و آنرا امری طبیعی یا واقعه ای  
غیر مترقبه و پیشرس بدانیم.»

دانشمندان بسیاری با تجربه عملی ثابت کرده اند بخوبی و آسانی  
میتوان عمر را طولانی کرد.

پرفسور روسی « کولیابکو » قلب سر بازی را که در جنگ کشته شده  
بود در آورده و تا بیست و چهار ساعت زنده نگاه داشته است.

دانشمند دیگری بنام « دکتر بریوخونکو » با تزریق خون در بدن  
سگ مرده ای آن حیوان را دوباره زنده کرده است.

این تعجب مسلم میکند ماده ای که جسم

زندگی قلب هر غ **مارا** ترکیب و بوجود آورده است بالقوه زنده

و نمردنی است

از تجارب بسیاری که دانشمندان در این باره نموده اند یکی تجربه  
دکتر آلکسی کارل است : در يك محفظه ای که پر از مواد غذایی جذب  
شده ای بود قطعه ای از بافت قلب مرغی را در آن غوطه ور ساخت و این  
وسیله مدت زیادی این تکه گوشت را زنده نگاهداشت.

همین تجربه است که اصل جوانی با عمر دراز را بهترین وجهی به  
حقیقت وثبوت رسانده و بما میفهماند که يك تکه گوشت جدا شده از يك  
قلب مرغ وقتی در مواد غذایی لازم بیفتد آن مواد را جذب کرده و سالم  
میرماند و هیچگونه ضایعه و خللی پدید نمیکند.

با آنچه برای شما گفتیم اکنون میدانم چه اعراضی دارید و چه ایرادی میکنید.

## آب حیات

شما میگوئید با قبول این تجربه چگونه ممکن

است مدت زیادی عمر کرد بدون اینکه پیر شد؟ و حال آنکه بشر از آغاز تاریخ تا کنون در جستجوی آب حیات و جوانی بوده تا از سر چشمه آن بنوشد و همیشه شاداب و جوان بماند ولی تا امروز به آن دسترسی نیافته است .

خوبست در اینجا کمی نتایج این جستجو را بررسی کنیم :

بعضی از دانشمندان گفته اند که وقتی غده های بدن از کار افتاد آدمی پیر میشود چنانکه دانشمند فرانسوی « شارل ادوارد براون سکار » تصور میکرد که با این تحقیق اسرار جوانی را کشف کرده و بهمین علت دکتر نامبرده شیرۀ بیضه حیوانات را گرفته و بداخل رگ اشخاص پیر تزریق میکرد.

دکتر استیناخ اتریشی دروین امیدوار بود که با بستن بند بیضه اشخاص پیر در تقویت هورمونهای جنسی و در نتیجه جوان شدن آنها روش تازه ای بدست آورده است .

دکتر « ورونوف » در پاریس غده های تناسلی میمونها را بردارد و زنانی که از بیمارانش بودند پیوند زده و میخواست آنها را جوان کند.

در همین زمینه بود که بیو شیمیست های امریکایی داروئی بنام (تستوسترون) اختراع نمودند که برای معالجه و درمان پیری بکار میرود.

عدمای دیگر از دانشمندان عمیده دارند آدمی وقتی

**مسمومیت غذائی** پیر میشود که دستگاه گوارش و هاضمه او از کار بیفتد و یا بخوبی کار نکند

مچنینکوف دانشمند میکروب شناس میگوید پیری زودرس و بیماری آن وقتی بر بدن چیره میشود که میکروب های مسموم کننده و زهر دار بواسطه مسمومیت غذائی در داخل روده ها با فعالیت پیر دازند و مسموم خود را برگزیده بدن بفرستند .

مچنینکوف برای مبارزه با این بیماری و نیل با سرار جوانی عمیده داشت که باید در داخل روده ها بچنگ این میکرو بیهای مودی رفت و بوسیله میکروب های مفیدی که در ماست هست آنان را منکوب و مغلوب ساخت.

پروفسور ویلیام اوسلر پزشک سرشناس انگلیسی پیری را در تصلب  
شراین میدانند و عقیده دارد وقتی رگهای بدن پیرشد انسان پیر میشود.

« بوگومولتز » طبیب مخصوص استالین که روش

سرم ضد پیری جدیدی برای طول عمر کشف کرده عقیده دارد که

وقتی بافته های ملتحمه در بدن پیر شود انسان پیر

میشود و سرم مخصوصی که برای جوانی اختراع کرده بنام « سرم ضد پیری »

است که با تزریق مرتب آن همه میتوانند بسن صد و چهل سالگی برسند.

دکتر « سن پیر » پزشک فرانسوی در کتابی بنام (عمر طولانی)

مینویسد انسان وقتی پیر میشود که گلبولهای سفید و قرمز خون او پیرو فرسوده

شوند و برای رفع پیری و جوان شدن باید خون جوان را بیدن پیران تزریق

کرد و بهمین جهت مطب این دکتر امروز در پاریس محل هجوم و همهمه پیرانی

است که در جستجوی جوانی هستند و با تزریق خون جوان ببدن خود به

آرزوی شان میرسند .

اما بر خلاف عقیده این پزشکان عقیده شخصی من این است که

پیری تنها مربوط به پیری غده های بدن و یادستگاه گوارش و یا رگ

های تن و یا بافته های ملتحمه و خون نیست بلکه مربوط به تمام دستگاه

وجود انسانی است .

پروفسور استاینباخ اتریشی که باین نکته متوجه

طرز تفکر و اندیشه شده است روزی بمن گفت :

« من دری را که بسوی حقیقت میرود گشوده ام »

« ولی اطمینان دارم که صدها راه وصول دیگری هست که از دسترس »

« من خارج است و اشخاص خوشبخت تری پیدا خواهند شد که به گشودن »

آن توفیق می یابند . »

اکنون من خودم را یکی از آن اشخاص خوشبخت میدانم که بگشودن

در حقیقت توفیق یافته ام و بعقیده من شخص وقتی پیر میشود که از لحاظ

جسمی، از نظر فعالیت و خستگی، از طرز تفکر و اندیشه و کردار پیر شده

باشد و من یقین دارم که وضع جسمی، احساسات، طرز تفکر، اندیشه و

کردار هر کس در زندگی بسته به سه عامل زیرین است :

– يك تغذیه خوب .

– يك بدن ورزیده و چابك .

– يك روح با همت پراز حرارت و شوق ، كنجكاو و راضی .

و خلاصه من عقیده دارم که پیری ابتدا از کیفیت تغذیه شروع میشود و دانشمندی که در سرتاسر جهان درباره موضوع طول عمر انسانی مطالعه و تجربه میکنند هزاران دلیل محکم بر اثبات این ادعا اقامه نموده اند و نتیجه گرفته اند که سرچشمه جوانی به يك تغذیه خوب و یا يك غذای کامل بستگی دارد چنانکه فی المثل « دکتر هانری . ت . شرممان » استاد دانشگاه کلمبیا که یکی از استادان سرشناس جهان درباره تغذیه میباشد در طی سخنرانی خود در آکادمی پزشکان نیویورک اظهار داشت : دسته ای از غذا های لذیذ میتوانند عمر انسانی را دراز کنند و هر کس از این اغذیه مصرف نماید میتواند تا پایان عمر طولانی خود سلامت زندگی کرده و مصدر فعالیت و اعمال مفید گردد .

لابد پس از این مقدمه از خود می پرسید تغذیه کافی مواد جذب شدنی و غذای کامل چیست ؟ قبلا بساید بگویم تغذیه کافی و غذای کامل آنستکه مواد جذب شدنی لازم را نه تنها از لحاظ کیفیت بسلول های مختلف بدن که بدان احتیاج دارند برسانند بلکه غذای معتدل باید باندازه کافی مواد لازم را برای ذخیره سلولهای بدن داشته باشد تا باعضاء زنده بدن انرژی بدهد و جسم را آماده فعالیت سازد بهمین جهت است که دانشمندان در این باره منق الفول بوده و عقیده دارند که پر خوری چربی بدن را زیاد کرده و بگیری كمك میکنند برای اینكه بهتر این موضوع در نظرتان روشن شود من بدن شمارا بيك اتومبيل تشبيه میکنم .

بدن انسانی از داخل مثل خارج آن از مواد سفیده ای ساخته شده و تمام رگهای بدن ، غده ها ، مجاری هضم غذا و بافنه های ملتحمه ، عضلات ، پوست ، استخوانها ، موها ، دندانپسا ، چشمان ، همه از پروتئین یا مواد سفیده ای حفظ شده و رو بتکامل میرود . چربی و هیدرات دو کربن در حکم روغن و بنزین بدن است که برای تولید حرارت و انرژی میسوزند . ویتامین ها و املاح معدنی سنج های ماشین بدن و ماشین عجیب و محکم هستند که برای اسعاده از تغذیه و گردش مرتب خون برای بدن انسان لازم و ضروری میباشد .

بدن شما ، ماشین عجیب و محکمی است که تنها با فکر و اندیشهٔ درونی ، میتوان آنرا با برجا و استوار نگاهداشت و اگر شما کمی توجه و علاقه به نگهداری این ماشین نشان دهید خواهید توانست بدون هیچگونه توقف و یا تصادمی آنرا بکار وادارید و اگر در این مورد سعی کنید که باعضاء اصلی این دستگاه خرابی و خللی وارد نشود خواهید دید همه وقت بدون توجه بسا و زمان هیچ عیب و نقصی در کار این ماشین پیدا نخواهد شد .

شما باید بدن خود را چون اتومبیلی که باید بخوبی از آن نگهداری کنید بموقع غذا داده و مواظبت کنید و نگذارید زیاده کار کرده و فرسوده شود و هر گاه یکی از سیلندرهاى آن خوب کار نکرد باید فوراً به مکانسین مجرب مراجعه کنید تا تمام سیلندرها را امتحان کرده و عیب آنرا رفع کند تا معلوم شود علت توقف ناگهانی ماشین از کجاست ؟

برای حفظ سلامتی بدن هم باید همین کار را کرد و نگذاشت با کار مداوم و زیاد و یا نرساندن غذای کافی و مرتب دستگاه بدن فرسوده شده و از کار بیفتد در حال حاضر کارگاههای مرمت و تعمیر بدن انسانی در تمام ایالات امریکا باز شده و مشغول کار است .

### کارگاه های تعمیر و مرمت انسانی

این کارگاهها باهمت برادران مایو در روچستر در مینزوتا باز شده و اداره آن بمعهد بیمارستان جونزهاپکینز در بالتیمور و واگذار شده است. در این کارگاهها بهترین کلینیک های جدید که مجهز به بهترین وسایل پزشکی و پزشکان مجرب و حاذق میباشد در هر قسمت از لحاظ معاینه و مرمت جسم و روح آدمی مشغول کارند و به بهترین طرزى چون مکانسین های قابل و ماهر موتورهای فرسوده و از کار افتاده انسانی را تعمیر کرده و بکار و امیدارند .

در این کارگاهها عوارض پیری بکلی رفع میشود . بیماری قند ، تصلب شرائین ، ورم مفاصل ، سگته ناقص و تمام امراض پیری بکلی معالجه و درمان میشود زیرا علم و دانش امروز آنچه را در گذشته محال مینمود ممکن و آسان ساخته است .

من عقیده دارم بكمك همین اكتشافات جدید پزشکی و ترقیسات وسیعی که در این زمینه حاصل شده مخصوصا پیشرفت هایی که در موضوع جذب مواد غذایی بدست آمده امریکا رهبری دنیا را بسوی يك دوره نوبن در دست خواهد گرفت و تمام مردم دنیا خواهند توانست جوان بمانند و عمر دراز کنند .

## رژیم غذایی ایده آلی

بیری يك اثر حسی جسمی و روحی میباشد و کمترین رابطه ای با تقویم سال که تاریخ تولد شماست ندارد و خلاصه میخواهم بگویم بشر يك عمر دراز وقتی بپرمیشود که فکر کند پیر شده است و جسم و روح او نیز تسلیم این فکر گردد.

تمام پزشکیانی که در کلنیک های خود نسبت بزندگان مردان و زنان طویل العمر و صد ساله مطالعه میکنند همگی متفق العقیده هستند که صفات مخصوص این سالخوردگان جوان وزنده دل اینست که شیره معدی آنها قوی است ضربان قلب آنها ملایم و منظم کار میکند ، قوه دافعه بدنشان در مقابل سموم خوب است و دارای خوی و خلقی معتدل می باشند که در نتیجه این امتیاز بخوشبختی کامل رسیده و ارزندگان لذت میبرند.

در اینجا بمن اجازه دهید یکی از این مردم خوشبخت معرفی یک نفر خوشبخت را که میشناسم بشما معرفی کنم ، من هفت سال پیش برای نخستین بار او را دیدم و او خانمی است که باوالاس بیری و سونیا هنی و شارل لوکتون و دون آمچ و بت داویس و جز استوارت تا چند سال پیش کار میکرده و در یکی از کنفرانسهای من که در سالون سخنرانی لوس آنجلس ایراد کردم این خانم جزوه هفت یا هشت نفر صدساله ای که آمده بودند حاضر شده بود .

در آن شب سخنرانی هفت سال پیش که برای اولین بار من این خانم را دیدم او بهلولی خانم من نشسته بود و بی اختیار من بین اینهمه مدعوین بیش از همه با توجه میگردم زیرا باقدوماتی راست و رسا درصندلی خود

نشسته و سر خود را که موهای سفیدی بر آن برق میزد باشانه هایش بطور افقی گرفته بود و من وقتی بقیافه او نگاه کردم در چهره او آثار فعالیت که هم آهنگ بازیبانی صورت او بود بنظرم رسید که از هم آهنگی و صفای باطن او هم حکایت میکرد.

بدون تردید در این مجلس سخنرانی و در میان جمعیت حاضر او هم فردی بود ولی با وجود این بین این همه کسانی که آنجا حاضر بودند قدرسا و چهره باز و با صفای او بیش از همه توجه مرا بخود جلب کرده بود و در پایان سخنرانی وقتی او نزدیک من آمد و خود را معرفی نمود با گرمی تمام دست یکدیگر را فشردیم و در این وقت من احتمال دادم که او با یک هنرپیشه باشد زیرا چشمان او از یک زرنگی خاصی که مخصوص هنرپیشگان است میدرخشید و هنگامیکه لب بسخن گشود کلام او پر از لطف و گیرندگی بود و خیلی خوب و بموقع ادا میشد.

در حالیکه دست خود را روی شکم نسبتاً برآمده اش گذاشته بود بمن گفت: دکتر بمن بگو که چگونه میتوانم این شکم برآمده عالیجنابیی را ترک گویم!...

از حرف او جمعیتی که در سالون بود بخنده در آمد و سپس این خانم زنده دل که نامش را تا حالا بر اینان نگفته ام و اسمش آدلین دووالت رینولدز میباشد بطور خلاصه شرح زندگانی گذشته اش را برایم بیان کرد و گفت در سن شصت و پنج سالگی

تحصیل در سن  
۶۵ سالگی

بعد از اینکه چهار فرزند و یک دسته نوه ام را بزرگ و تربیت کرده بودم بطور جدی و مصمم شروع به تحصیل کردم و در سن شصت و نه سالگی بدریافت لیسانس از دانشگاه کالیفرنیا موفق گردیدم و بعد هولیوود به سراغ من آمد و مرا از هنرپیشگان خود معرفی نمود و سیزده سال تمام است در هولیوود با موفقیت تمام مشغول کار هستم و حال احس میکنم که شکم فدری ارحال عادی بیشتر بالا آمده است.

آدلین در آن شب که بامن این صحبتها را میکرد هشتاد و دو ساله بود و من با او گفتم که کوچک کردن شکم کار مشکلی نیست خصوصاً اینکه او از جوانی چند ورزش مرتب میکرد است از این جهت قوای جسمی او



بسیار آماده است و با تغییر کوچکی در نوع غذا میتواند بآرزوی خود برسد .

من باو توصیه کردم که غذا های سابق او خوب و کامل است ولی باید مواد سفیده ای بیشتری ببدن برساند تا بافته های بدن مجدداً تقویت شود و بتواند چون شکم بند طبیعی از پیش آمدن شکم که عضو بسیار حساس و زنده بدنست جلوگیری کند و من بر رژیم غذایی او مخمر آب جورا اضافه کردم و ورزش کوچک کردن شکم را برایش شرح دادم و من در آینده برای شما نیز این ورزش و تاثیر آنرا در کوچک کردن شکم شرح خواهم داد .

از آن شب ششماه گذشت و از نومن در سالون لوس آنجلس سخنرانی داشتم و خانم آدلین رینولدز نیز جزء مدعوین حاضر شده بود و همین که سخنرانی من تمام شد او نزدیک من آمد من وقتی او را دیدم متوجه شدم که سرش را خیلی راست گرفته و نگاهش پر از نشاط و شادمانی است .

او بمن گفت که اخیراً در فیلمی باینک کروسبی بنام (راه پرستاره) بازی میکنند و دیگر ابدأ از شکم برآمده عالیجنابیش سخنی بمیان نمیآورد زیرا شکم آدلین رینولدز کاملاً صاف و طبیعی شده بود .

امروز خانم رینولدز بکی از ستارگان بزرگ سینما و رادیو تلویزیون است و اخیراً در طی يك سخنرانی جالب و دلنشین این خانم صدساله برای جوانان دنیای نو شرح داد که چگونه عمر طولانی پیدا کرده و اسرار سلامتی و خوشبختی او چیست ؟ البته اگر ششماه بم سخنرانی او گوش میدادید میدیدید آنطور که باید و شاید او بسؤالی که در فکر شما پیدا شده جواب کافی نمیدهد و میگوید : بدنی سالم و قوی داشته و همیشه زندگانی رادوست میداشته است و بهمین جهت از هر روز زندگانی خود حداکثر استفاده را مینموده است بدون اینکه سراسلی آبرا بدانند و یا برای شما شرح دهد . اما خوشبختانه من آن راز مهم را میدام و آنرا بنا بر میل غریزی خود برای شما فاش میکنم و آن اینست که خانم آدلین

تشریح اسرار  
سلامتی

همیشه اصول اساسی برنامه جوان بمانید و عمر دراز کنید را اجرا  
میکرده است .

چندین سال است من پی برده‌ام که دوستان و شاگردان و زنان و  
مردان هفتاد، هشتاد و نود ساله که جوان هستند و نشاط جوانی خود را حفظ  
کرده‌اند در قسمت عمده‌ای از معتقدات و اصول من و آنها يك تفاوت وجود  
دارد و آن اینست که من این معلومات و اصول را پس از تجربه و مطالعه  
فراوان بدست آورده‌ام ولی آنها بهدایت عقل خود بآن معتقد شده‌اند و برای  
طول عمر و حفظ جوانی خویش آنرا اجرا و عملی کرده‌اند.

آنها از آغاز جوانی خویش عادت داشته‌اند از  
**کم خوردن و خوب** رژیم غذایی معتدلی که برای بدن و تقویت آن لازم  
**خوردن** است پیروی کنند و من تصدیق می‌کنم بدون اینکه  
کسی بآنها بیاموزد میدانسته‌اند که کم خوردن  
و خوب خوردن بهتر از پر خوردن و بد خوردن است .

آنها از آغاز تولد یعنی از همان وقت که در گهواره بوده‌اند از فرشته  
نگهبان خود هدیه‌ای گرانبها گرفته‌اند و آن اینست که نباید درزندگان گانی تابع  
هوی و هوس شوند و اراده خود را در مقابل آن از دست بدهند.

من بارها درباره این موضوع فکر کرده و در تطبیق آن با اشخاص  
تصدیق نموده‌ام و در این مورد میتوانم سرگذشت «هیرمان ر. گال» یکی از  
سربازان داوطلب جنگ انفصال امریکا را ذکر کنم که یکی از دوستان  
صد و سه ساله من میباشد و دهسال بیش با او آشنا شدم . در آنوقت  
هیرمان لباس او نیفورم مجلل برتن داشت و برسینه او مدالهای مختلف  
آو بزبان بود.

این سرباز در کنفرانس من که در موضوع عمر طولانی و نشاط جوانی  
بود شرکت کرده و با قدر است و جشمان آبی رنگ درخشان و پوست قرمز خود  
خود نظر همه را بخود جلب کرده بود.

بعد از پایان کنفرانس او پیش من آمده و دست مرا  
**عشق بزندگان** فشرد و گفت من احتیاجی باستماع سخنرانی شما  
نداشتم زیرا آنچه را که شما میگفتید و توصیه  
میکردید من از او ان جوانی عمل میکردم و از هیجده سال باینطرف آنچه  
دستور العمل شماست من اجرا میکنم.

به‌هیكل و قیافهٔ هیرمان خوب نگاه کردم در این مرد صد و سه‌ساله هیچ چیز پیر نشده و همهٔ اعضاء او سالم و جوان مانده‌است و امروز در شهر خود همه هیرمان را دوست داشته و باو احترام میگذارند و از اینکه توانسته است دوستی و وفاداری خود را نسبت به عشق زندگانی تا این درجه صمیمانه نشان دهد باو تبریک میگویند .

من امیدوارم که شما هم بر نامه مرا که ازین پس به تفصیل شرح خواهم داد تعقیب کنید تا مثل آدلین رینولدز و یا هیرمان شوید، مسلم است که معلومات شما در موضوع عمر طولانی با نشاط جوانی بیش از آنهاست زیرا علم پزشکی مبحث بزرگی درباره جذب اغذیه دارد که بکمک آن هر کس میتواند به سرچشمهٔ جوانی و طول عمر دست یابد .

شما با غذایی که از لحاظ ترکیب غنی و کامل باشد میتوانید بدن و دستگاه جسم خود را سالم و جوان به صدسالگی و بیشتر از آن برسانید بدون اینکه یکی از اعضاء بدن شما فرسوده گردد.

مقاله‌ای اخیراً در یکی از مجلات طبی چاپ شده بود که طی آن مقاله نوشته شده بود با آمار دقیقی که **به غذای خود اهمیت دهید** استخراج شده هفتاد و پنج درصد از مردم آمریکا که سشنان از پنجاه سال تجاوز میکنند به هفت یا هشت

بیماری مبتلا میشوند که سرچشمهٔ آن بی نظمی و بی ترتیبی در نوع غذاست. عقیدهٔ شخصی منم با این گفته موافق است و بین هزاران نفر از مردم نروتمند و یا فیری که بمطب من می‌آیند و با من راجع بخودشان مشاوره می‌کنند بسیار کم اتفاق افتاده‌است که کسی بین آنها پیدا شود که از جهت بی ترتیبی غذا مبتلابین نوع بیماریها نشده باشد .

عوامل زیادی ممکن است در پیدایش اینگونه بیماریها دخالت داشته باشد که از جمله فرسودگی و از کار آمدن اشتهاست که کسی در طی سالیان دراز اشتهای خود را از دست میدهد و با فقدان تدریجی اشتها بدن ضعیف میشود و یا اینکه نمیتواند غذا را خوب بجود و جویدن برای او کار ساق و مشگلی میشود و یا اینکه فقط بفکر پر کردن شکم خود می‌افندنه تنبیه ای که بدن بتواند از آن فایده ای ببرد.

پس مسلم شد که جذب غذا اهمیت دارد به خوردن و پر کردن شکم

و دفع آن و ما باید بجنب مواد غذایی در بدن فوق العاده اهمیت بدهیم و عقیده شخصی منم اینست و معتقد هستم غذایی که ترکیبات آن کامل باشد و نپخته و یا پاندازه پخته شود برای بدن لازم است و با زهم تاکید میکنم که غذای زیاد پخته شود تا ویتامین و مواد غذایی دیگر آن در اثر حرارت زیاد از بین برود.

من عقیده دارم که طعم و چاشنی لذیذ غذاها باید **سالاد سبزی** بوسیله سبزیها و ادویه بی ضرر که فرانسویها در غذای خود استعمال میکنند تامین شود و من امیدوارم در آینده روزی را ببینم که تمام مردم دنیا نه تنها سالاد سبزی را با هر غذای خود استعمال میکنند بلکه آنرا یکی از غذاهای اصلی خود میدانند زیرا این نوع غذا نه تنها اشتها را و انمیزند بلکه بیش از پیش آنرا تقویت میکند.

بعد از سبزی باید بمیوهها توجه کرد و آنرا باید بعنوان عالیترین دسره صورت خام و یا پخته با عسل صرف کرد و در این باره بزودی باشما بتفصیل صحبت خواهم کرد.

بخطرات داشته باشید که هر لقمه غذایی که میخورید ممکن است برای شما مفید یا مضر و بعبارت ساده تر خوب یا بد باشد. راز جوان ماندن و پیر نشدن در خوردن غذاهایست که برای بدن شما مفید بوده و شمارا در رسیدن بسرچشمه جوانی و طول عمر موفق میکند.

این راز بسیار آسان است و بسهولت میتوان آنرا کشف کرد و کشف آن اینست که شما ارزش حقیقی تغذیه و خاصیت ویتامینها و املاح معدنی را بدانید و در آینده وقتی این راز را برای شما کشف کردم و معلومات شما در این موضوع افزایش یافت خواهید دید که چقدر لذت دارد که شما در باره غذایک شیمی دان باشید نه بندهی شکم و آشزخانهتان.

از این بیعد هر روز تا آخر عمر دراز و طولانی خود **غذاهای معجزه دار** جزء غذاهای خود پنج غذای معجزه داری که برایتان شرح میدهم مصرف کنید.

این پنج غذای معجزه دار عبارتست از : ۱- مخمر آب جو که معمولا شکل گرد تهیه میشود . ۲ - شیر خشک بی چربی ۳ - ماست ۴- جوانه گندم ۵- ملاس سیاه یا شکرماز ندران

هر کس پنج سال بطور مرتب این غذاها را مصرف کند بزودی خواهد دید تغییرات بزرگی در وجود او پیدا شده و قوای جوانی او تجدید گردیده است .

اکنون برای هر يك از این پنج غذائی که در بالا اسم بردم شرح مختصری میدهم :

تجزیه مخمر آبجو (۱) ثابت کرده است که این

**۱- مخمر آبجو** ماده عجیب دارای هفده درصد ویتامین می باشد که

مهمتر از همه دسته ویتامین های کامل ب است

و همچنین شانزده درصد «آسید آمینه» و چهارده درصد «املاح معدنی» و بیش از چهل درصد آن مواد سفیده ای است که در عین حال قند و نشاسته و چربی ابدأ ندارد .

مخمر آبجو را میتوان با آب یا شیر یا شیرۀ گوجه فرنگی و یا آب میوه های دیگر مخلوط کرد و خورد .

دستور مخلوط کردن مخمر آبجو با شیر و میوه های دیگر اینست که باید در ظرفی يك لیتری نصف آن را از آب یا شیر و با عصاره میوه پر کرد و بعد چهارقاشق مربا خوری سرپر مخمر آبجو بآن اضافه نمود و سپس آن را در جای خنکی گذاشت تا حل شود وقتی مخمر آبجو در مایع حل شده نشین میشود و شما هر موقع میخواهید يك فنجان از آن بردارید باید ظرف آنرا بخوبی تکان دهید .

ممکن است اشخاصی باشند که از طعم مخمر آبجو معمولی خوششان نیاید باین اشخاص من تجویز میکنم که از مخمر آبجو که بشکل قرص تهیه شده و طعم مطبوعی دارد مصرف کنند .

شیر خشک بی چربی مواد سفیده ی سرشازی دارد

که در عین حال فاقد چربی است ولی دارای کلسیم

و ( ویتامین ب۲) و مواد مغذی دیگری میباشد

من هیچگاه اصرار نمیکنم همه وقت بجای شیر تازه

## ۲- شیر خشک

بی چربی

(۱) مخمر آبجو که بفرانسه آنرا [Levure de bière] میگویند

مایع آن در ایران فعلا بوسیله انستیتو پاستور تهیه میشود و بطوریکه معمول است در مقابل نسخه و معرفی پزشکان مجانا بیماران داده میشود . گرد آن نیز در داروخانه ها فروخته میشود .

شیر خشک بی چربی را مصرف کنید بلکه در مواردی که بخواهید غذاهای دیگری را تقویت کنید تجویز آنرا لازم میدانم .

اگر نصف فنجان شیر خشک را در یک لیتر شیر تازه حل کنید محلول آن خاصیت دو لیتر شیر تازه را خواهد داشت همچنین اگر نیم فنجان شیر خشک بی چربی را در خمیر نان و یا نان شیرینی و یا سوس کرم دار و آش یا دسر مخلوط کنید بدون آنکه طعم و مواد اصلی و طبیعی آنها را تغییر دهد در تقویت غذایی آن اثر مهمی خواهد داشت . در اینجا توجه داشته باشید که حفظ شیر خشک بی چربی فوق العاده اهمیت دارد . شیر خشک در مقابل رطوبت و تغییر هوا زود فاسد شده و طعم مطبوع خود را از دست میدهد چنانکه بفاصله یکساعت رطوبت هوا را بخود کشیده و طعمش دگرگون میشود ولی اگر آنرا در جای خشک و بدون رطوبت نگاهداری کنید سالها طعم مطبوع خود را حفظ میکند و خراب نمیشود .

ماست یکی از غذاهائی است که در طول عمر و حفظ جوانی فوق العاده تأثیر دارد . در بلغارستان که **۳- ماست** ماست جزء همه غذاها مصرف میشود در حالیکه نوع غذاهای بلغاریها قابل توجه نیست چون باهر غذایی ماست میخورند عمر متوسط مردم بلغارستان طولانی تر از عمر سایر مردم در کره زمین میشود.

مردم بلغارستان با مصرف زیاد ماست قوای جوانی خود را تا سالهای دراز پایان پیری حفظ میکنند.

طبق آخرین آمارهای که قبل از جنگ اخیر استخراج شده در بلغارستان مردان صدساله بیش از هر کشور دیگری هستند و از هر یک میلیون نفر جمعیت آن شانزده نفر بصدسالگی میرسند و حال آنکه در آمریکا هر یک میلیون نفر جمعیت به نفر صدساله دارد که در مقام مقایسه صدساله های بلغاری چابک تر و ورزیده تر و سالم تر از صدساله های امریکائی میباشد .

ماست بهترین غذا برای بیماران است و معده و روده ها را شستشوداده و انواع عفونت و میکروبیهای مضر آنرا دفع میکند.

و علاوه با کتریهای ماست در دستگاه هاضمه بدن نوعی ویتامین ب میسازند که این نوع ویتامین برای تمام دستگاههای بدن لازم است برای

تقویت ماست میتوان شیرخشک بی چربی را با آن مخلوط کرد و یا ماست را با موسیر و یا والک و یا سبزیها و میوههای لذیذ دیگر مصرف نمود.

جوانه گندم دارای منبعی سرشار از ویتامین (E) آهن

جوانه گندم و انواع ویتامینهای (ب) میباشد.

نیم فنجان جوانه گندم از لحاظ خاصیت غذائی معادل

چهار برابر مواد سفیده ای تخم مرغ است

جوانه گندم را میتوانید در شیر یا حبوبات دیگر پخته و سرد و یا گرم مصرف کنید همچنین میتوانید آنرا مخلوط بانان یا نان شیرینی کنید و یا معادل آن با آرد معمولی مخلوط کرده و نان خوش مزه و پر قوتی بپزید که برای سلامتی جسم شما معجزه میکند.

ملاس سیاه بهمان اندازه که انواع اقسام ویتامین

۵ - ملاس سیاه ب دارد دارای آهن با کلسیم و مواد معدنی است که

برای بدن مفید و لازم است.

ملاس سیاه از جعفر قند یا شیره نیشکر قند

بدست می آید

ملاس سیاه را میتوان با شیر مخلوط کرده مصرف نمود و یا بجای شکر

و قند در اغذیه مختلف استعمال نمود.

شربتی را که بنام شربت جوانی خوانده ام برای

شربت سلامتی شما فوق العاده مفید و موثر است و برای تهیه آن

باید نیم لیتر شیر تازه را با چهار قاشق سوپ خوری

از محراب جو و یک فنجان شیرخشک بی چربی و یک قاشق پر، ملاس سیاه

مخلوط کرده و خوب بزنید و سپس در حالیکه آنرا بهم میزنید تا کاملاً مخلوط

گردد نیم لیتر شیر تازه دیگر بآن اضافه کنید شما بدین ترتیب شربتی

بدست خواهید آورد طعم آن فوق العاده مطبوع و خوش مزه است و دارای

معدارز نادی کلسیم، آهن و تمام ویتامین های دسته (ب) و بهمان اندازه

مواد سفیده ای است و اگر بخواهید مواد سفیده ای آنرا بدانید باید بگوییم

که مواد سفیده ای آن مساوی چهار برابر مواد سفیده ای خوک که به خوش

گوشن معروف است میباشد.

من به کسانی که بسلامتی خود علاقمند هستند توصیه می کنم که این

شربت معوی را همیشه بین غذا های اصلی خود و بسا قبل از خواب

مصرف کنند .

بطور خلاصه پنج غذای اصلی که در تأمین و حفظ سلامتی شما اثر فراوان دارد مخمر آبجو؛ شیر خشک بی چربی ، ماست، جوانه گندم و ماس سیاه است که اگر هر روز آنها را مصرف کنید مطمئن باشید که با اندازه کافی سلامتی و شادایی بشما خواهد بخشید زیرا هر یک از این اغذیه دارای مقادیر زیادی مواد سفیده ای ، ویتامین ب، کلسیوم، آهن و همچنین املاح معدنی است که برای بدن لازم است

بعد از این پنج غذای اصلی باید به ویتامینهای آ، ث، د ، فکر کنید و در غذای خود مصرف کنید و من در اینجا بطور خلاصه هر یک از این ویتامین ها را شما شناسانده و نشان میدهم که از مصرف چه غذاهائی آنها را مینوانید بدست آورید .

سبزیهای سبز و زرد ، میوه ها ، جگر ، کره ، شیر دارای منابع سرشاری از ویتامین «آ» هستند و این ویتامین از موادی است که برای بدن لازم

و ضروری است اگر شما دو چند سال با اندازه کافی از این غذاها نخورید تأثیر آن در بدن شما نمودار شده و برای اینکه سلامتی کامل خود را بدست آورید ناچارید با اندازه کافی از آن مصرف نمایید و در این مورد باید سبزیها را خام و یا بشکل سالاد خورد ولی من میدانم که بعضی از جوانها هم نمیتوانند بخوبی سالاد را هضم نمایند علت آنست که باید این غذا را خوب جوید و اغلب حوصله جویدن آنرا ندارند

اگر دندانهای شما برای جویدن غذا خوب نیست فعل از هر چیزی به پزشک دندان ساز مراجعه کنید و آنرا اصلاح نمایید و تا هنگامیکه دندانهای شما برای جویدن خوب و اصلاح نشده است مینوانید بجای این اغذیه ای که ویتامین آ دارند و شما نمیتوانید بخوبی بجوید قرص ویتامین «آ» را استعمال کنید و معدار استعمال فرص ویتامین آ نسبت به اشخاص فرق میکند ولی معدار عادی و طبیعی آن بیست و پنج هزار واحد در روز است .



ویتامین «ث» در حفظ سلامتی و جوانی آثار مهمی  
و ویتامین «ث» در بردارد که یکی از آن آثار، حفظ خاصیت قوه  
ارتجاعی و نیرومندی بافته‌های ملتحمه بدن است.

دکتر «والترادی» در کتاب خود که بنام «ویتامین‌ها» منتشر  
ساخته عقیده دارد: خون وقتی در بدن فاسد و تباہ میشود و در نتیجه  
آثار پیری بروز میکند که ویتامین ث کافی به بدن نرسد، در اینوقت است  
که پوست بدن چین و چروک میخورد و خاصیت قوه ارتجاعی و نرمی خود  
را از دست میدهد استحکام و قدرت استخوانها کم میشود و اختلال محسوس  
و سریعی در دندانها و لثه‌های دندان بروز میکند هم‌چنین رگها و شریانها  
و مفاصل سخت شده و تصلب پیدا میکند و تمام این عوارض، آثار پیری و  
ضعف آنست که بر بدن بواسطه نرسیدن ویتامین ث بروز میکند.

دکتر بوگو مولتز در تعقیب همین نظریه عقیده دارد که اگر  
بافته‌های ملتحمه بدن تقویت یابد پیری به عقب نشسته و بجای آن نشاط  
و جوانی میآید.

با پیشرفت سن، بدن احتیاج زیادی به ویتامین ث پیدا میکند  
در اینوقت هر کس میخواهد بافته‌های ملتحمه بدن خود و در نتیجه سلامتی  
و جوانی خود را حفظ کند باید در هر غذا صد گرم ویتامین ث مصرف کند  
و این مقدار ویتامین ث در غذاهای طبیعی مثلا از سه فنجان آب برتقال و  
با نصف کلم بدست میآید.

همچنین میتوان این مقدار ویتامین را با خوردن یک فرس صد میلی گرمی  
ویتامین ث موقه صرف غذا بدست آورد.

ویتامین «د» مثل دو ویتامین «آ» و «ت» برای  
ویتامین «د» بدن لازم است و متاسفانه با اندازه کافی در غذاهایی  
که میخوریم وجود ندارد.

واظرفرمی اشخاصی که متوجه اهمیت و وجود این ویتامین در نور  
آفتاب بوده اند کمند زیرا این ویتامین در نور آفتاب با اندازه کافی وجود  
دارد و بکمک چربی طبیعی بدن که روی پوست ما را میگیرد وارد  
بدن شده و بتمام اعضاء تن میرسد ولی مصرف زیاد صابون و آب برای  
شستشوی بدن این ضرر را دارد که چربی طبیعی پوست را از بین برده

و در نتیجه اگر پوست بدن ما در مقابل نور آفتاب قرار گیرد نمیتواند ویتامین د را از نور آفتاب گرفته و باعضاء بدن برساند  
برای گرفتن ویتامین د از نور آفتاب باید هر روز یکساعت بدن را تحت در مقابل آن قرار داد و اگر شما وقت ندارید که هر روز یکساعت خود را حمام آفتاب بدهید میتوانید آنرا با هزار واحد ویتامین «د» در هر غذا که صرف یک کپسول روغن کبد ماهی خواهد بود بدست آورید

در پوست و جوانه گندم با اندازه کافی ویتامین ا موجود است و این ویتامین در مقابل امراض تنگی نفس و دیابت ( بیماری قند ) و بیمار یهای قلبی و شاید سرطان داروی موفری است و برای رفع احتیاج بدن نسبت باین ویتامین باید از جوانه گندم که چندی بیش خواص آنرا گفتم مصرف کرد و یا سی میلیگرم از آنرا هر روز بصورت قرص با غذا خورد

گاهی شاگردانم بمن اعتراض میکنند و میگویند **هیدالم چه اعتراضی** بچه دلیل باید رژیم غذایی جدید را پیروی کنیم **بمن میکنید؟** مگر پدران مادر قدیم ویتامین میشناختند و یا از خواص املاح معدنی و غیره آگاهی داشتند آنها هر چه بدسنان میرسید میخوردند و در باره تغذیه معتدل و یا ارزش تحلیل مواد غذایی کوچکترین فکری نمیکردند و همیشه از بک سلامتی و نیرومندی کامل برخوردار بودند و اکنون شما چه اصراری دارید که ما از اصول جدید تغذیه پیروی کنیم؟

ممکن است شما هم که این کسب را میخوانید در صف همین معترضین قرار گرفته و عین این اعتراض را بمن بکنید جوابی که در مقابل اعتراض همه شما دارم اینستکه ما در عصر جدید زندگی میکنیم و باید از اصول تغذیه جدید پیروی کنیم

پدران ما و پدران پدران ما سلامتی خود را از یک تغذیه کامل و بهداشتی بدست آورده و حفظ میکردند غلات و میوه های که آنها مصرف میکردند در زمینهایی که بطور متوسط تاده پابعق یعنی سه متر و نیم کود طبیعی داشت بعمل میآمد غذای آنها سه و چهار و پنج برابر بیش از غذای فعلی مادرای ویتامین را ملاح معدنی بود و بهمان اندازه مواد سفیده ای داشت.

### ارزش غذایی گذشتگان

ارزش غذایی گوشت ، تخم مرغ و شیری که آنها مصرف می‌کردند  
 برآتب از گوشت و تخم مرغ و شیریکه ما مصرف میکنیم بعلت کودهای طبیعی  
 که بمزارع خود میدادند و حیوانات اهلی خودرا در آن بچراوا میداشتند  
 بیشتر بود، مهمتر از همه اینکه اجداد ما هر روز چندین ساعت در هوای آزاد  
 و آفتاب بسر برده و مقادیر زیادی از ویتامین ( د ) را به بدن خود  
 میرسانیدند و در زمستان احتیاج فوری بدن خود را از این ویتامین  
 مرتفع میکردند.

آنها از طرز تولید و تهیه ویتامین ( د ) بوسیله  
 چربی طبیعی روی پوست بدن در مقابل آفتاب بی  
 اطلاع بودند و نمیدانستند که وقتی پوست در مقابل  
 نور آفتاب قرار گرفت ویتامین (د) مورد احتیاج  
 را از نور خورشید میگیرد و تمام اعضاء بدن میرساند ولی آنها چون هر  
 روز قسمتی از ساعات روز را در هوای آزاد و در زیر آفتاب بسر میبردند  
 ویتامین های لازم را گرفته و بدن خود میرساندند. آنها با اندازه ای که ما  
 امروز صابون مصرف میکنیم و وسائل گرم کردن آب را برای شستشو  
 داریم ، نداشتند و در نتیجه مثل ما تن خود را صابون مالی نکرده و با  
 آب، ویتامین ( د ) را که همان چربی طبیعی روی پوست است از بین  
 نمیدادند .

پس اکنونکه چنین شده و مادر اثر استعمال صابون و آب برای پاکیزگی  
 و نظافت، ویتامین (د) طبیعی را از دست میدیم باید با اضافه کردن آن در  
 غذای روزانه جبران کنیم .

از طرف دیگر نیاکان و پدران ما خوشبختانه صنعت  
 غلات بی خاصیت نرم کردن و بیجان و بی خاصیت کردن آرد و غلات  
 را نمیدانستند و اینقدرها علاقه شدید به قند سفید صنعتی  
 نداشتند؛ نوشابه هائی بنام (کولا) آشنا نبودند و با شیرینی هائی که امروز  
 متاسفانه در همه جا زیاد مصرف میشود و دشمن سلامتی و جوانی است. بیانه ای  
 بهم نرسانده بودند!!..

اگر شما میتوانید بسبزیها و میوه هائی که در خاک آنها پرورش  
 مییافت ، بهوای آزاد و آفتابی که در دسترسشان بود دسترسی پیدا کنید من  
 حرفی ندارم میتوانید بدون رعایت رژیم غذایی من چون آنها جوان  
 مانده و عمر طولانی کنید ولی من میدانم که دسترسی بآن زندگانی برای

شما معال است .

پس ناچار باید تسلیم رژیم غذایی جدید شوید و به  
غذای روزمره خود پنج غذای معجزه دار را که  
قبلا شرح دادم اضافه کنید زیرا تهیه این غذا برای  
همه میسر است و متناسب با در آمد متوسط همه طبقات مردم میباشد باین  
غذا باید ویتامین های لازمی که میشناسیم و امروز با فرمولهای ثابتی بشکل  
مرص یا حب ساخته میشود اضافه و تقویت کرد و مطمئن بود که از لحاظ کیفیت  
و خاصیت، غذایی کامل بدست آورده ایم .

من برای آشپزخانه و شیرینی پزی شما مصرف آرد کامل را توصیه  
میکم و آن آردی است که پوست غلات و سبوس آن گرفته نشده باشد  
چنین آردی سرشار از ویتامین ها و مواد حیاتی است و امیدوارم روزی فرا  
رسد که همه بجای قند سفید صنعتی که از همه مواد حیاتی تصفیه شده قند  
طبیعی از قبیل ملاس سیاه و شیره نیشکر و یا عسل را مصرف کنند و از نوشیدن  
آبهای مسمومی بنام (کولا) دوری جویند زیرا همه آنها عمر را کوتاه کرده  
و بشر را زود پیر میکنند.

هم چنین امیدوارم ، بزودی روزی فرارسد ، که  
همه مردم مخصوصاً کسانی که سال عمرشان از  
از چهل تجاوز کرده است، طوری غذا بخورند که

همیشه بطور ملایم گرسه بهانند

این اشخاص باید گرسنگی ملایم خود را بگه داشته عدای روزانه  
خود را منجر آبجو، ماست یا شیر تازه و یا شیر خشک بیچربی یا ملاس  
سياه و جوانه گندم تر نیب داده و مصرف کنند .

من دوست دارم مردان و زنان را ببینم که با از چهل سالگی فراتر  
گذاشته اند و مخلوط قهوه سرد میخورند یعنی در يك فنجان قهوه خود  
نصف شیر و نصف قهوه کرده مصرف نمایند و یا بجای سیر و قهوه شربت  
که از دو قاشق قهوه خوری ملاس سیاه در يك همچنان آب گرم است و بآن  
شیر جو شیده تازه اضافه میکند میخورند و بر این شربت بسیار مطبوع  
و بی اندازه برای بدن معوی است .

من این شربت را برای کسانی تجویز میکنم که کاهتین قهوه و یا آسبد  
با نیک جای برایشان ضرر دارد

همچنین من امیدوارم ، بزودی روزی فرا رسد  
 الکل ودخانیات که همه مردان و زنانی که سنشان از چهل سالگی  
 گذشته است اگر اعتیاد به الکل یا توتون دارند  
 مصرف واستعمال آنرا محدود کنند .

نوشابه های الکلی اگر باندازه واعتدال مصرف شود مضر نیست  
 آبجو برای کسانیکه وزن بدنشان طبیعی است و شکمشان جلو نیامده  
 می ضرر است، شراب دارای مواد تخمیری قابل حل در دستگاه هاضمه است.  
 نوشابه های دیگر الکلی مثل لیکور، کنیاک ، عرق فاقد این خواص  
 هستند زیرا این نوشابه ها از طرفی تغذیه کامل و بهداشتی را تقلیل میدهند  
 و از طرف دیگر اسیدهای در معده و روده ها بوجود میآورند که آن  
 اسیدها احتیاج زیادی به ویتامین مخصوصاً ویتامین های (ب) دارد .  
 پدران ما و پدران پدران ما ، توتون و مواد مخدره را میشناختند  
 و آنرا بدرجه انراط ما استعمال نمی کردند.

اغلب می شنوم عده زیادی از مردم با تعجب و شگفتی  
 برای رفع شبهه از خود با کلامی آمیخته با حسرت  
 می پرسند :  
 باید بدون فوت وقت عمل کرد

« بالاخره دانشمندان چه وقت موفق میشوند »  
 « بیماری پیری را بکلی معالجه کنند؟ چه وقت »  
 « خواهند توانست روشی درپیس گیرند که بکماک آن از عوارض ناگواری  
 « که بهقتضای سن بوجود سالخوردگان مستولی شده و شدید میگردد »  
 « جلوگیری نمایند. »

در جواب این اشخاص که بی مطالعه چنین سئوالاتی میکنند باید بگویم  
 که این موفقیت مدتهاست نصیب دانشمندان شده و آنها دیرزمانی است که  
 اصول ثابت و مؤثری برای معالجه بیماریهای پیری و مبارزه با عوارض ناشی  
 از آن بمورد اجراء گذاشته اند و بکثیفات سگفت انگیزی دست یافته اند که  
 از همه مهمتر علم تغذیه است و برای مثال باید بگویم که ریشه بیماریهای  
 قلبی ، فشارخون ، مرض صد ، تصلب شرائین و سرطان در کیفیت تغذیه  
 است و با اختراع و بکار آمدن آسیاهای جدید برهی برای خورد و آرد  
 کردن گندم و سایر غلات این امراض بسبب قابل ملاحظه ای در مقام مقایسه  
 با گذشته افزایش یافته است زیرا بکار افتادن این آسیاها و دستگاههای

تصفیه غلات سبب شده است که ویتامین (ا) و تمام ویتامین‌های (ب) از آرد گرفته شود و در نتیجه نانی که امروز ما مصرف می‌کنیم فاقد این ویتامین‌ها است و بدن را ضعیف کرده و حمله امراض پیری را بر آن آسان می‌کند و حال آنکه در قدیم نان و غلات منبع بزرگی برای تهیه ویتامین‌ها بود و قدیمی‌ها با خوردن نان و غلات کامل، انواع ویتامین‌های لازم را بیدن خود می‌رسانیدند ولی نان امروز ما که آرد آن نرم و تمام پوست و سبوس گندم از آن گرفته می‌شود فاقد ویتامین بوده و می‌توانم بگویم چیز عبث و بی‌خاصیتی است.

در کشورهای مثل کشور بلژیک که در زمان جنگ

**تأثیر پوست گندم** اول جهانی نرم و الک کردن آرد نان را ممنوع

کرده بودند عده تلفات ناشی از بیماری‌های قلبی تصلب شرایین، مرض قند و فشارخون بفاصله یکسال تقلیل فراوان یافت و تلفات همه طبقات مردم از هر سنی مخصوصاً کسانی که بیش از هفتاد و پنج سال داشتند تنزل محسوسی یافت.

این نکته بطور مسلم ثابت می‌کند که سرچشمه بسیاری از امراض ناگوار پیری ناشی از کیفیت تغذیه است و اگر تمام مردم دنیا از یک رژیم غذایی کامل و صحیح پیروی می‌کردند بدون شک و تردید تعداد اشخاصی که از بیماری‌های قلبی، تصلب شرایین، فشار خون رنج می‌برند و همچنین حمله امراض سرطان و دیابت (مرض قند) در تمام دنیا تقلیل می‌یافت و جامعه بشری بجای اینکه سلامتی خود و حفظ آنرا بدست قضا و قدر بسپارد از روی یک برنامه ثابتی آنرا تامین و نگهداری می‌کرد.

من میدانم که اکنون شما چه سئوالی از من می‌کنید و می‌پرسید که: چگونه ما می‌توانیم اصول جدید بهداشتی را که علم و دانش و کشفیات جدید پزشکی بوجود آورده است تا بکمک آن نشاط و سلامتی رده‌گانی را تامین کنیم عملی و اجرا سازیم؟ جواب من بسئوال شما حیالی ساده است.

برای رسیدن بمقصود و حفظ نشاط و سلامتی خود در سراسر عمرتان باید از اصول اساسی «نشاط جوانی و عمر طولانی» پیروی کنید و آنرا در باره خودتان بمرحله عمل و اجرا بگذارید، غذای روزانه شما باید از موادی ترکیب گردد که مقدار کافی از ویتامین‌ها، املاح معدنی، مواد

سفیده‌ای، چربی، فند طبیعی و نشاسته داشته باشد و شما باید غذاهایی را بخورید که از مواد حیاتی تصفیه نشده باشد و دارای خواص جذب‌شدنی در بدن باشد همچنین مواد دیگری که هنوز شیمیست‌ها از تجزیه و ترکیب آن اطلاعات کافی بهم نرسانده‌اند ولی وجود آن برای بدن ثابت شده و لازم و ضروری است.

## شما می‌توانید صد سال عمر کنید

مهم می‌گوییم: بقلب خود اطمینان داشته باشید  
بقلب خود اطمینان زیرا قلب در دستگاه بدن شما محکم‌ترین و پر  
داشته باشید مقاومت‌ترین عضو بدن شماست.  
بیماریهای قلبی که در حقیقت دشمن شماره یک بشر  
خوانده شده است برعکس دارای قدرت چندانی نیستند و شما می‌توانید بخوبی  
این دشمن را ضعیف کرده و از پا در آورید.  
شرط آن تنها اراده و خواستن شماست که اگر اراده کنید و بخواهید  
موفق می‌شوید.

در طی پانزده و بیست سال گذشته، اطلاعات ما درباره امراض قلبی  
و عوارض آن بسیار توسعه و افزایش یافته است و اکنون شما می‌توانید با  
یک رژیم غذایی کامل و مراقبت‌های پزشکی و کمی اعتماد با استحکام و  
مقاومت قلب خودتان تا صد سال تمام فعالیت و کوشش از خود نشان دهید  
و قلب شما هم در این مدت زنده و با نشاط باشد و با آهنک منظم و دائمی  
خود زندگی و نشاط خود را بشما نشان دهد و شما را نست بخود  
مطمئن سازد.

پس بصدای منظم و آرام قلب خود گوش دهید و مثل یک رتینق صمیمی،  
برای او یار شاطر باشید نه بار خاطر و همکاری صمیمانه خود را در این  
مورد از او دریغ ندارید، هر روز و هر ماه و هر سال از روی اصول عقلی و

بهداشتی غذا بخورید زیرا قلب شما به ویتامین ، مخصوصاً ویتامین‌های دسته (ب) احتیاج دارد.

این نکته ایست که صحت آن به ثبوت رسیده و چون اصلی ثابت و مسلم گردیده است چنانکه فی‌المثل یکی از تجاربی که در این باره عمل شده در اینجا برای شما ذکر میکنم : همه ما میدانیم ، هر کس در زندگانی روزمره حرکات بدنی زیادی میکند احتیاج مبرمی به ویتامین (ب) دارد ، در این مورد دکتر «روسل ویلدر» موسس بیمارستان مایو و دکتر «نورمان ژولیف» استاد دانشکده پزشکی دانشگاه کورنل از راه تجربه بدست آورده‌اند که ویتامین (ب) تاثیر موثر و شدیدی در درمان بیماریهای قلبی دارد و در این مورد برای داوطلبانی که تحت آزمایش و تجربه قرار گرفته بودند غذای کافی و کامل تهیه کرده و خورانده‌اند فقط سعی شده که در غذای آنها ویتامین (ب) یا ویتامین (E) نباشد بفاصله دو یا سه روز، دیده شده است که ضربان قلب این اشخاص در موقعیکه حرکت نکنند بسیار ضعیف و سست میزند و بعضی اینک که کمترین حرکتی بخود میدهند ضربان قلب شدید شده و آنها را ناراحت میکند. بهمان اندازه که حال این اشخاص تحت آزمایش روز بروز وخیمتر میشود تناوبی بین ضربهای سست و شدید قلب آنها پیدا شده که کم کم ضربانهای شدید قلب بر ضربانهای ضعیف آن غلبه میکند و رفته رفته قلب بزرگ میشود چون بوسیله «الکترو کاردیوگرام» امتحان شود معلوم میگردد که قاب غیرطبیعی و آنورمال شده است .

شخصی که دچار کمبود ویتامین در بدن شود بفاصله اثر کمبود ویتامین کمی از تلاطم ضربانهای قلب خود شکایت میکند و بی میبرد که قلبش در قفس سینه تومیزند و او را ناراحت مینماید

دکتر ژولی در طی تجربیات خود در این باره نتیجه گرفته است اشخاصی که دچار کمبود ویتامین شده و تحت آزمایش قرار گرفته‌اند بعد از چهار روز اگر حرکت بدنی کنند قلب آنان بطبش افتاده و اولین علامت يك توسعه آنورمال قلبی را شان میدهند، اگر کلسیم لازم هم بدن نرسد همین حالت بضمور میرسد و قلب بطبش های شدید میافتد زیرا کلسیم برای آرامش عضلات قلب لازم است همچنین ویتامین (د) نیز در بدن مشابه این عمل را برای



قلب انجام میدهد.

بعلاوه ویتامین (E) در بیماری های قلبی دل مهمی را بازی میکنند  
اخیرا دکتر «ا.و. شوت» و دستیارانش در انگلستان و کانادا کشف کرده اند  
که در انواع بیماری های قلبی از قبیل ترومبوز (۱) اوکلوزیون (۲) کورونری (۳)  
و آنژین دوپواترین و عوارض ناشی از تبه های رماتیسمی و سایر بیماریها  
ویتامین (E) بسیار موثر است و با اضافه کردن در غذای روزانه بیماران پس از  
چندی آنها بهبود کامل مییابند .

بیمارانی که بتنگی نفس و دردهای قفسه صدری و یا سایر امراض قلبی  
مبتلا هستند وقتی با اندازه کافی ویتامین (ا) مصرف کنند و بدن آنها آنرا  
جذب کند بزودی بهبود یافته و سالم میشوند

کسانی که باین امراض مبتلا هستند دکتر شوت بآنها توصیه میکند  
در ماه اول معالجه باید معادل نود میلیگرم ویتامین (ا) یا توکوفرول آلفا  
Tocopherol - ALPHA بعد از هر غذا مصرف کنند و در ماه دوم این  
مقدار را بصحت میلی گرم و در ماه سوم و ماههای بعد بسی میلیگرم برسانند .

یکی از شاگردان من که پروفوسور در علم الحیات  
است و شصت و سه سال تمام مبتلا به آنژین دوپواترین  
بود . در ابتدای هر هفته یکبار گرفتار تب و  
بحران آن میشد و بعدها هر روز این حالت التهاب

### عمل ویتامین ب در قلب

را پیدا میکرد . هنگامیکه نتیجه تجربه و کشف دکتر شوت منشر گردید  
پروفوسور نامبرده در مورد خود شروع با استعمال و مصرف ویتامین (ب)  
سود و بزودی نتایج شگرفی از آن بدست آورد و دیگر بحران و تب بسراغ  
اونیامد مگر گاهی که زیاد کار میکرد و خود را خسته مینمود اندکی عوارض  
سبک آن او را تحریک میکرد که آنهاهم رفته رفته با مصرف ویتامین (ا) بکی  
برطرف شد .

هر چند ما به ماهیت عمل ویتامین (ب) در قلب معرفت کامل نیافته ایم  
با این حال ما میدانیم که بافته های عضلانی قلب ما اگر دارای دحیره

(۱) و قتیکه لخته خونی از جریان خون جلو گیری میکند-

(۲) انسداد یکی از رگهای خون

(۳) انسداد شریان

کافی ویتامین ب باشند به اکسیژن کمتری احتیاج دارند و برای کسب اکسیژن به تکاپو و جنبش نمیافتنند و در نتیجه قلب را ناراحت نمیکند.

اگر شما هم میخواهید قلب خود را زنده و جوان نگاه دارید باید همانطور که در ابتدا گفتیم برای او یار شاطر باشید نه بازخاطر.

هر روز با خوردن يك فنجان شیره گندم جوانه زده که بهترین منبع طبیعی ویتامین است یا با خوردن حب و کپسول آن که در دواخانه‌ها بنام (کپسول روغنی جوانه گندم) Capsule d'huile de germe de blé فروخته میشود چیره مرتب ویتامین (ا) را بیدنتان برسانید. همچنین مراقبت کنید که بهمین اندازه بدن شما احتیاج بکلسیم دارد و این کلسیم در پنیرده و شیر و ماست و یا در قرصهای کلسیم که در داروخانه‌ها فروخته میشود وجود دارد.

در ترکیب غذای روزانه خود از لحاظ وجود ویتامین‌ها هم آهنگی بوجود آورید مخصوصاً این هم آهنگی را اگر مبالغه آمیز هم باشد در قسمت ویتامین (ب) که در آب حل میشود و بدن نمیتواند آنرا ذخیره کند فراموش نکنید و هر روز در غذای خود داشته باشید.

ویتامین (ب) را در غذاهای طبیعی از قبیل مخمر آجیو، جوانه گندم ملاس چغندر قند و یا نیشکر و جگر جستجو کنید و بدست آورید.

در ماست با کتریهای مفیدی وجود دارد که با خوردن آن در دستگاه گوارش شما آن باکتریها بفعالیت افتاده و تولید ویتامین (ب) میکنند.

فشار خون، در رگهای بدن هر شخص سالمی

تصلب شرائین همیشه در تغییر است و در موارد استثنائی هنگامیکه

يك حرکت بدنی سخت به بدن وارد شود و یا يك

تحريك جسمی و یا روحی روی دهد و یا اینکه فشار روحی شدیدی دست دهد

در تمام این موارد و اوضاع و احوال فشار خون بالا رفته و زیاد میشود ولی

بعد که آن اثر بر طرف گردید فشار خون بیر به نقطه اصلی خود برگشته

و حالت طبیعی اولی در دست میآورد و فقط فشار خون هنگامی در بدن ثابت

میانند که رگهای بدن سخت شده و با اصلاح تصلب شرائین پیدا شده باشد

و در این حالت بسیار در مورد کسانیکه پا به سن گذاشته و دچار تصلب

شرائین شده اند، بدانی سعادت آمیز خود را ادامه دهند زیرا این

بیماری بدی است که وجود آدم را عاقل میکند.

وقتی در دیواره رگهای تن ، ماده مومی شکل کولسترول (Cholestérol) پیدا شود رگها سخت شده و حالت تصلب شرایین دست میدهد و در این حالت است که قبل از اینکه خون فشار آورد رگها سفت و سخت میشود و دهانه آنها تنگ میشود و نمیگذارد خون بر راحتی و آسانی از معبر رگها عبور کرده و بنقاط مختلف بدن سیر نماید و در نتیجه خون فشار میآورد و بیماری فشارخون بوجود میآید.

برای اینکه این موضوع بطور عملی و ساده برای يك تجر به ساده شما روشن شود دولوا ایكه دارای قطر مختلف است انتخاب كنید و مقدار معینی آب را ابتدا از لوله ای كه قطر دهانه آن بزرگتر است و سپس از لوله كوچكتر خارج كنید مقدار زمان و فشاری كه برای خروج آب از لوله بزرگتر لازم است بمراتب كمتر از وقت و فشاری است كه لوله تنگتر بآن احتیاج دارد .

هنگامی كه ماده مومی شكل كولسترول در دیواره بعضی از شریانهای بدن جمع میشود از جریان خون بطور طبیعی جلوگیری میکند و انسداد شریانی و یا فشارخون روی میدهد .

چندین سال است كه علم و دانش در مقابل این بیماری قدهلم کرده و به مبارزه پرداخته است ولی کسانیكه باین بیماری مبتلا میشوند وهم چنین پزشكانی كه بمعالجه این بیماران میپردازند به لسان واحد میگویند:

« تصلب شرایین ، لازمه پیری است و ایندو ، یعنی پیری و تصلب شرایین لازم و ملزوم یكدیگرند و باید تسلیم شد و عوارض آنرا »  
« بجان خرید ! »

در زمان حاضر وضع رو بمساعد است و من خودم بچشم دیده ام كه صدها نفر از مردم علاقمند و دانا موفق شده اند جلو تصلب شرایین را بوسبله رژیم غذایی بگیرند و غذای خود را از موادی ترتیب داده اند كه چربی نداشته هر روز بر مقدار ویتامین افزوده و مقدار زیادی شیرد سبزیجات را خورده اند و در عرض هفت ماه تا يكسال با تمقیب این روش بكلی سالم شده اند .

من خوشبختم از اینكه میتوانم اعلام كنم كه ما امروز علت اصلی و واقعی بیماری تصلب شرایین را میدانیم .

# علت اصلی تصلب شرایین

تجربیات دکتر «لستر مورسون» و دیگر کسانی که درباره پیدایش این بیماری تحقیق و تتبع کرده‌اند باین نتیجه رسیده است که علت پیدایش بیماری تصلب شرایین در بدن انسان از کیفیت تغذیه است

## علت بیماری تصلب شرایین

و غذاهائی که فاقد سه نوع ویتامین ب باشد و در سراسر عمر مصرف شوند انسان را مبتلا باین بیماری می‌کند.

این سه نوع ویتامین ب که بنامهای (کولین)، (بتائین)، (اینوزیتول) می‌باشد اگر جزو اغذیه به بدن نرسد چربی و کولسترول زیاد شده و رگهای بدن را سفت و سخت می‌کنند و اگر جزء غذاهای روزانه از این سه نوع ویتامین ب مصرف شود متدرجاً تصلب شرایین را کم کرده و آنرا بحال طبیعی در می‌آورد یعنی موادمومی کولسترول از دیوار رگهای بدن برداشته شده و فشارخون شرایین بسطح طبیعی خود بر می‌گردد.

البته با مصرف این سه نوع ویتامین کسانی که به تصلب شرایین مبتلا هستند نباید انتظار داشته باشند که فوراً حال آنها طبیعی شده و از این بیماری شفا یابند زیرا مدت بهبودی این بیماری از هفت ماه تا یکسال طول میکشد و باید صبر و حوصله داشته باشند هم‌چنین بیماری فشارخون نیز با برطرف شدن موادمومی کولسترول از داخل رگها مرتفع شده و شخص مبتلا تا آن پس از بهبودی مثل اول سالم و تندرست میشود.

«کولین» : بتائین و «اینوزیتول» یا ویتامین‌های دیگر گروه (ب) در مخمر آب‌جو، جوانه گندم، جگر سیاه و بان کامل یعنی نابی که آرد آن بیخته و الک نشده است وجود دارد غذائی که از لحاظ کولین بسیار غنی و سرشار است خوراک معز است و اینوزیتول در ملاس سیاه مرآوان می‌باشد.

اگر شما میخواهید در سراسر عمرتان دارای قلبی جوان و بانشاط

باشید باید توجه کنید غذایی که میخورید دارای ویتامین‌های ب باشد پس اگر خوراك مغز را دوست دارید هر هفته يك بار خوراك مغز گوساله و یا گوسفند بخورید تا برای بدن شما ذخیره‌ای از ماده جانبخش کولین تهیه کند .

من پیش‌بینی میکنم تعداد کسانی که به بیماری وحشت و تلاطم قلبی تصلب شرایین یا فشار خون مبتلا میشوند روز بروز افزوده خواهد شد زیرا بسیاری مردم از اهمیت ویتامین‌های گروه (ب) در بدن غافل هستند و در رژیم غذایی خود رعایت نمیکند.

ممکن است از من بپرسید که چرا در این مورد اینقدر بدبین هستم ؟ جواب من این است که اشخاص بسیاری در غذای خود ویتامین‌های گروه (ب) را میخورند.

ویتامین‌های گروه (ب) در حقیقت شامل ویتامین‌های زیادی هستند که بایکدیگر در بدن اشتراك مساعی دارند و با مصرف يك یا چند ویتامین دسته (ب) احتیاج بدن بمصرف بقیه ویتامین‌های (ب) زیاد میشود پس بایستی از این ویتامین‌ها غافل نبود و با هر غذای روزانه انواع آنرا به بدن رسانید .

در حال حاضر بسیاری از اشخاص از قرص و کپسول ویتامین ب که زیاد گران نیست مثل انواع ویتامین ب نام (تیامین) (ریبوفلاوین) (نیاسین) و (آسید پانتوتینیک) مصرف میکنند ولی ویتامین‌های ب از نوع (بتامین) (کولین) (انیوز بنول) (بیوتین) (آسید پارآمینوبنزویک) و (آسید فولیک) چون گران است همه کس نمیتواند آن را بخرد و مصرف کند و حال آنکه اهمیت و تاثیر این نوع ویتامین ب در بدن بسیار فراوان است و بدن ما برای حفظ نشاط و سلامتی خود بآن احتیاج دارد و اینکه من در موضوع افزایش بیماران مبتلا بتصاب شرایین و فشار خون قبلا اظهار بدبینی کردم این است که بسیاری از مردم نمیتوانند همه این ویتامین‌ها را جزو اغذیه خود مصرف نمایند .

بعقیده من کسی که مبتلا ببیماری تصلب شرایین و یا فشار خون و یا تلاطم و وحشت قلبی است باید اغذیه‌ی برای خود انتخاب کند که روشن و

چربی نداشته ولی از لحاظ ویتامین کامل باشد .

فراموش نکنید که غذای شما در هر حال باید سرشار

## راه جلوگیری

از ویتامین های دسته (ب) مخصوصا (کولین) ،

## و علاج

(بتائین) و (اینوزیتول) باشد تا بدن شما را از

خطر چربی برکنار داشته و از جمع شدن ماده

مومی شکل (کولسترول) در دیوار شرایین و رگهای بدنتان جلوگیری

بعمل آورد و شما را از ابتلا بتصلب شرایین و فشار خون و بیماریهای قلبی

مصون نگه دارد .

تجربیات دقیقی جدیداً بعمل آمده و ثابت شده بیمارانی که بفشارخون

یا به تصلب شرایین مبتلا هستند اگر رعایت رژیم غذایی را نکنند و در

خوراک روزانه خود چربی و روغن استعمال کرده و ویتامین ب مصرف

نمایند بزودی حالشان رو بوخامت رفته و اگر ادامه پیدا کنند بفاصله سه ماه

خواهند مرد .

شاید بعد از این بیماران تجویز شده است که غذای چرب و کاملی

مصرف کنند چه ممکن است بامراض دیگری مبتلا باشند که برای درمان

و رفع آن بیماری باید غذای چربی بخورند ولی در این مورد ، بدبختانه

خواه از روی نادانی و خواه بعلت اجباری باشد پزشکان معالج ویتامین ب

را فراموش کرده اند و در اینصورت هم حال بیمار بجای بهبود روز بروز

بدتر و وخیم تر خواهد شد .

روغنهای حیوانی مثل کره ، پیه و چربی ، تخم مرغ ، گوشت گوسفند

و گاو و ماهی و گوشت پرندگان دارای مقدار زیادی «کولسترول» همان

ماده مومی شکل که در شریانها جمع شده و تولید تصلب میکند میباشد .

بسیاری تصور میکنند که ماده کولسترول فقط در چربی و روغنهای

حیوانی وجود دارد و کسیکه گوشت و چربی حیوانی را نخورد از شر

کولسترول محفوظ خواهد ماند و حال آنکه بسیاری از گیاهخواران در

شریانها و رگهای خود از این ماده مومی شکل ذخیره میکنند زیرا غذای

گیاهی آنها هم دارای مقدار قابلی مواد چربی است مثلا سالاد روغن

رنون یا سوپ ما بونرا گراز روغن گردو و یا روغنهای نباتی هم ترکیب

سده باشند اگرچه بخودی خود دارای ماده «کولسترول» نیست ولی

ه یسکه وارد بدن شد تولید کولسترول میکند .

### خواهش من و عهدشما

اینجاست که من از شما خواهش میکنم ، التماس میکنم که با خود عهد کنید که در غذای روزانه خود حداکثر ویتامین های ب را داخل کنید زیرا تنها همین ویتامین ها هستند که از جمع شدن ماده کولسترول در داخل رگها جلوگیری میکنند.

از قدیم باشخصی که مبتلا بفشارخون بودند توصیه و تجویز میشد که از مصرف غذاهائی که دارای مواد سفیده ای هستند خود داری کنند ، اکتشافات و تجربیات اخیر این نظریه را متزلزل کرده و پزشکان را وادار کرده است که در باره این توصیه تجدید نظری بکنند زیرا ثابت شده است که با مصرف غذاهائی که دارای مواد سفیده ای میباشند میتوان فشارخون را بالا برد ولی صلاح نیست، که آنرا باین آورده و بسطح غیر طبیعی رسانید.

برعکس اگر شما باندازه کافی در غذای روزانه خود مواد سفیده ای به بدن برسانید موجب خواهد شد که رگها و شریانها تقویت شده و حال طبیعی خود را نگه دارند.

چون مواد سفیده ای تخم مرغ و پنیر دارای چربی و ماده کولسترول میباشد بهتر است بجای آن مخمر آبجو و شیر خشک بی چربی و گوشت های بی چربی مصرف شود .

در گذشته اشخاصی که مبتلا به بیماری فشارخون میشدند از خوردن نمک منع میشدند و حال آنکه نمک بحد اعتدال برای سلامتی بدن ما لازم است و البته اگر زیاد خورده شود شخص را تشنه میکند و باید آب خورد در نتیجه فشارخون را بالا میبرد .

### فشارخون در گذشته و حال

در فشارخون نکات دیگری را هم باید در نظر گرفت که یکی از آن نکات موضوع ویتامین (ث) است که برای بدن فوق العاده لازم است زیرا این ویتامین حالت ارتجاعی و تمدد رگها را حفظ میکند و باید بر حسب دستور پزشک هر روز مقدار کافی از این ویتامین را به بدن رسانید .

موضوع دیگر خوردن آب و مایعات است که در این مورد هم نباید از آشامیدن مایعات خودداری کرد مگر این که فشارخون بدرجه ای زیاد شده باشد که در این حال باید یک چهارم مقدار آبی که بدن احتیاج دارد

نوشید و معده را هم نباید یکباره سنگین کرد و در این مورد به کسانی که مبتلا به فشارخون هستند تجویز میکنم که بجای سه غذای مفصل روزانه ، شش دفعه و هر دفعه غذای مختصری مصرف کنند .

شاید شما هم جزو کسانی باشید که در عمر خود از خونریزی بدننتان شاهد سگته های مغزی و قلبی و مرگهائی بوده اید جلو گیری کنید که آن مرگ ها و سگته ها بعد از شرکت در يك جشن بزرگ یا يك شب زنده داری و يك مجلس عروسی که تحريك عصبی باصرف غذاهاى متنوع و چرب و نوشابه هاى الكلى جمع شده و فشارخون را بالا برده پیش آمده است.

رگها و شریانها در تمام بدن ما تشکیل شبکه ای رامیدهند که بقلب راه دارند و قلب چون تلمبه است که دائما وبدون توقف چندین تن خون را از خود خارج کرده و باعضای مختلف بدن میرساند حفظ سلامتی رگها و شریانهای بدن ازهر آفتی یکی از نکات مهم برنامه زندگانی طولانی و بوین است زیرا این رگها و شریانها راههای حیاتی بدن ماست که اگر یکی از آنها خراب و یا پاره شودهستی مادرخطر خواهد افتاد پس برای اینکه این راههای حیاتی را حفظ کنیم باید همیشه از رساندن موادغذائی جذب شدنی و هیدراتان غافل نباشیم.

یکی از پزشگان معروف مجارستان که موفق به ویتامین «پ» دریافت جایزه نوبل گردید و نامش « دکترالبرت اسزنت گیورگی » میباشد خدمت بزرگی نموده و برای حفظ شریاها و رگهای بدن و تقویت آن ویتامینی کشف کرده که بنام ویتامین ب معروف شده است

دکتر امرده سکی اردوستان خود را که مسلابه سسی عروق دموی بوده و گیاه و یگه خو بریزی میکرد، تحت معالجه قرار داد و داروی ساده ای که عبارت از شیره فلفل سبز فرنگی با آب لیمو یا پرتقال و یا بالنگ خود باوداد و پس از یکی درهفته بیمار نامبرده بحوبی شفایافت و بیماری او بکلی بر طرف گردید.

دکتر آلرت گیورگی که کانسف ویتامین «پ» میباشد و بعلت همین اکتشاف جایزه معروف و بین المللی نوبل را گرفته است کشف خود را



ایستوار شروع کرد که بعد از آن مبتلا به خونریزی در همان موقع که رفیق خود را تحت معالجه قرار داده بود بجای شیر به لفل با آب پرتقال و بالیمو، فقط قرص ویتامین (ث) خالص داد و ملاحظه کرد که بیماری آنها بر طرف نشده و از خونریزی آنها جلوگیری بعمل نیامده است.

و بالاخره کشف کرد که در لفل فرنگی تازه و شیر به میوه و سبزیها ماده ای وجود دارد که در ویتامین (ث) خالص نیست و این ماده در تقویت عروق دموی بدن بسیار مؤثر است و به همین علت این ماده بنام ویتامین (ب) معروف شد.

بسیاری از اشخاص که پوستشان رو درخشان می شود  
**برای جلوگیری** و خون از آن جاری می شود و دیر بند می آید دارای  
**از خونریزی** عروق دموی نازک و ضعیف میباشند این اشخاص  
 برای تقویت عروق دموی خود باید در غذای روزانه  
 ماده ای بنام ویتامین (ب) و (ب) مصرف کنند ویتامین پ در لفل فرنگی تازه  
 ماده ای وجود دارد و منصف ضعیف ویتامین (ث) نارنج و پرتقال و لیمو  
 در این میباشند.

دراثر یک «دکتر جنر کوچ» یک داروی قوی برای عروق دموی  
 کشف کرده است که آن را بنام روتین (Ruthin) موسوم ساخته و ماده اصلی  
 آن را از ساقه سبز گندم سیاه (۱) میگیرد در نباتات دیگر از قبیل برگ  
 گل درخت آفتاب و ساقه گوجه فرنگی و همدستی با قهوه، ماده بسیار  
 کمیافت می شود.

داروی درون در بیمارهای عروق دموی، بسیار  
 گرفته و نزدیک بیاره شدن هستند اثر مهم و مؤثری دارد ولی باید بیمار را،  
 آنرا خود سراه مصرف نکنند و حتماً تجویز پزشک است.

آنچه باعث سستی عروق دموی در بدن می شود یکی  
**علل سستی** عدا های اتفاقی است که از لحاظ مواد ترکیبی برای  
**عروق دموی** بدن خوب باشد و دیگری فشار عصبی و سردی است  
 است که عاقبت شومی دارد و آنرا - سستی - میگویند.

رک ناگهانی منجر به بشود

(۱) - گندم سیاه در شمال ایران آمدن در نوبه منگوسد و اگر در کوه های معمولی  
 زد شود و بخورد دچار سرگیجه می شود.

داروهائی از قبیل «آسپرین» «سولفامیدها» و «استیل بسترول» همین عوارض را در بدن دارند و شما تا میتوانید باید از مصرف آن خودداری کنید و فقط در مواقع ضروری، آنها را به نحو بزرگ استعمال کنید.

درسوند «دکتر ر. ف. گوتلن» تمام اوقات خود را مصرف و تحقیق و تجربه درباره تعویث عروق دموی و درمان بیماران مبتلا به آن نموده است و من امیدوارم دامنه این تحقیق در همه جا وسعت یابد و نتایج بیکو و موثرتری برسد. ناهمه مردم با احتیاطی برنامه بون رنگابی در قسمت رژیم غذایی و مصرف ویتامین (ب) و (روتین) بتوانند بیماری عروق دموی را معالجه کرده و از پیش آمدن سکتته و مرگ های ناگهانی بکلی جلوگیری کنند.

## اختلالات دستگاه گوارش

اگر شما بخواهید بتوانید خوبی از اختلالات گوارشی بدهد، همیشه از جلوگیری کنید. این اختلال هاضمه اغلب هر قدر سرس افزوده شود راسد میسر و عات بدنش آن غذا دمای اسید که فایده ویتامین (ب) و مواد معدنی ای است.

گرد در غذاهائی که، چربی زیاد، کافئین و ساهین در ساسد ابروی کم میسود و اکم شدن اری بدن حالت سستی و روحی بر معده میسود. اگر از این روی دیدند که در نسخه معده حالت اسهال و اضمحاض در دست داده و در وقت غذا را هضم کرده و سیره غذای حین سده اچنان رسد که در معده ای سبب سوزش و درجه دار روده ها مصرف میسود. روی میگرد در روده وری رسد که سبب آن نفخ شکم و گوارش معده و وی میسود.

در صورتی که مواد سمی کافئین داشته باشد بولند اختلال در دستگاه گوارش میسود. راه در اختلال آن که عمل گوارش را آسان میسود در غذا



در اروپا معمول است برای کمک به هضم غذا قهلا یک گلیاس  
شراب میوشند

در کالیفرنیا اشخاص زیادی آب دارایی را برای نفویب اشتهای  
خود میخورند من توصیه میکنم که یکی از این سه را انتخاب کرده و  
برای تقویت عصب معدی و تکمیل و تتامس و املاح معدنی از آن  
کمک بگیرید .

همیسطور اسحاصی که بدرتا از ریادی و تراوش عصبیر معدنه خود میسازد  
اید از نوشیدن آب معدنی خود داری که ده ورزیم عداای خود را عوض  
کنند و عداای خود را از موادی ترتیب دهند که دارای مقدار کافی مواد آاومسی  
و حداکثر ویتامین (ب) میسازند

موضوع مهم دیگری که باید برای کسانی که مثلا سر اوس را -  
عصبیر معدنی و ترش کردن غذا هستند بگویم و بنا آوردی کم است که عصبانی  
میشند و سیگار میکشند آنها اند خود را آرام کنند و هر آرامس را با مایه رد  
می باید یاد بگیرند که عدا را اند آراه و آهسته و بدون محله نامتاب  
و آهستگی بخورند .

کسانی که عاار سرعتی لمعدن در موع لمع اادی ر عصار  
سورا احساس میکنند و در همان حال که امه های عداای خود را میبلند مقدار  
راذی هوا در داخل معدنه خود فرستاده و حجم سکم را در بدور  
و اندگار و نفخ معدنه میکنند و هسی دناها خراب استند مواند عدا را  
چه ی خود اید میوه و سدری را شکل وده در آورد و مصرف کرد و با  
هر سه که آب ترا گرن و خور

سند و اموس کرد عداای که سدی و برعای باعده  
ندک خورون چه سوو ر عده سواد ر حی و آسار ا سوار  
بصاری دارد بر ری ن حر مخلوط سده و هضم سودودر دست  
و به امل یه و سکه دردی خورد کرد دستا

روی سفاخص بری ادا سادی معدنی دست که جو سما  
مهم بگیرد که قبل از هر چیزی در مایه کامن و کافی را از هر دست  
مروی کنند

سپس نارشکم را زیاد نکرده و تکدفعه زیاد چیر بجورید  
 غذائی که انتخاب میکنید ساده و دارای مواد تخمیری قابل حل باشد  
 با نآسانی در معده هضم شده و از حدار روده ها جذب شده و وارد  
 خون گردد .

وقتی دستگاه هاضمه محتل میشود باید کاملاً مراقبت و مواظبت  
 کنید و غذاهای ساده بجورید غذاهائی که دارای مواد سفیده ای و ویتامین  
 را فراوان باشد

من مخصوصاً توصیه میکنم که در این موقع فریب ، شکر ، برنج ، حریره  
 ماست ، حوا ، گندم که ، شیر ، بخته شود محرم آچو با آب میوه و در  
 آخر کناب حکر را مصرف کنید ، هم چنین رای کمک نه پسود کار  
 معده مساوی معده ری حور صه ا . با مراد تخمیری قابل حل را  
 مصرف کنید

در این بیماری ویس را بیرونی کنند با از ابتلا به بیماریهای  
 دستگاه هاضمه مضمون جانیدریرا سرچشمه این بیماریها در کیفیت و کمیت  
 غذاست و فراموش نکنید که سلامتی معده در بیل نه عمر دراز و طولانی  
 تاثیر مهمی دارد و سرچشمه حوشی و باحوشی مادرزندگانی ، معده است  
 هرودنگوس سلیمربا ، در دوهزار سال بشر

**اگر روده ها گدازه است**  
**کنند کار کنند**  
 هر کس در بهاش طو و لمعه ، مرتب کار کند  
 عمر درازده اهد کرد

این گفته ها دوهزار سال رای او ورهه دارای ارزش و اهمه  
 است و پیشرفت مدن ، را تم پزشکی است آ . اسوت و سیاه ساله  
 دانشمندان سلطه مسموم و باک - بی بین عمل مصلح و عمر  
 و به بطول چه اشتمال بر داده

نمایی که بعد با هم در معده است با یک دست بهانه فری  
 اهر شا - آرتنگ دجونی کار مکرر - - - - -  
 رده بد در به کانی ا - گه - رواج در ر - ک شها  
 برج نعه

دین دره - - - - -



غذائی کامل تهیه کرده و با توجه و دقت بسیار هر روز آنرا اجرا کنید تا در سرتاسر عمر طولانی و دراز خود سلامت و شاداب باشید زیرا یبوست مزمن وقتی پیدا میشود که تولید انرژی در بدن شما رو بکاهش نهد و در سطح غیر طبیعی قرار گیرد و در این وقت است که عضلات روده بزرگ بواسطه نرسیدن غذای کافی بآن، توانایی انقباض و انبساط را از دست میدهد و نمیتواند به عمل مرتب تخلیه مدفوعات بپردازد و در نتیجه یبوست مزمن پیدا میشود.

در تولید انرژی برای بدن ویتامین (ب) سهم بزرگی دارد و تمام کسانی که مبتلا به یبوست مزمن هستند اگر غذای خود را طوری ترتیب دهند که از لحاظ ویتامین (ب) کامل باشد بزودی از این بیماری نجات یافته و بکلی سالم خواهند شد و در این مورد من بتمام کسانی که مبتلا بیبوست مزمن هستند توصیه و تجویز میکنم که هر روز نصف لیتر آب گندم و دو تا سه قاشق سرخ سوری محلول آبجو و پهمان اندازه ملاس سیاه و یک چهارم لیتر است را جدا با غذاهای خود صرف کنند. و اجرای این دستور را ادامه دهند تا وقتی که بکلی یبوست مزمن آنها برطرف شده و عمل تخلیه بر آنها طبیعی گردد.

ملاس سیاه دارای مواد ملین است که مقدار کمی از آن بجای چغندر مسهل کار میکند و برخلاف مسهل های معمولی بدستگاه هاضمه هیچگونه زبانی نمیرساند.

سگی از اعمال روده بزرگ یا باوون بزرگ است که باندازه کافی آب گرم و آنرا داخل جریان خون میکند حال اگر از آنده هضم شده مدت زیادی در قولون مانند آب دراز دست داده و خشک شود و سخت میشود و نباید یبوست مزمن میکند.

دکتر مارین دو مریس؛ پزشک معروف بیمارستان نیویورک میگوید: دارد که بیسر موده اسهال با به دست مزمن است و هستند و این بیماری صورت یک مرس ملی در آمده است و بر اساسی از مردم گوشت آبی است و انگار یک وحش در یک دام و هائی ملین راه مندی ریه و ریه و غذا می که بدخواب بدن شده و مسهل بیخوردند حتی است و در او یک کان حسود را از همان او را با اوله با انگور به ریه و است و





برای رفع یبوست و خشکی مزاج بطور موقت میتوانید از قرص اکستره دوپیل (۱) استفاده کنید زیرا این قرص هیچگونه ضرری برای بدن شما ندارد و بعلاوه گرچه مسهل ملینی است ولی از مصرف آن هیچگونه صفعی بر بدن دست نمیدهد

نکته ای که در اینجا تذکر و یادآوری آنرا لازم میدانم اینست که وقتی به داروخانه میروید و میخواهید قرص اکستره دوپیل بخرید مواظب باشید آن اسید نا دارای فنول فتالین (Phénol - phtaléine) نباشد.

بطور کلی چون تمام داروهای مسهلی حادارونده ها را تحریک میکنند ساند بطور مداوم خود را بآن عادت داد

در مواقع فوق العاده و سحره پر شک معالجه شما میتواند آفاقه‌تری به پیدا است. دستور تنقیه دهد و این کار باید توسط وسیله شخص عامل و یا پرستار انجام گردد و در سایر مواقع این کار خطرناک و مضرت است و بهیچوجه نباید کسی خود را بآن عادت دهد چه تنقیه نتایج شومی در بر دارد و ممکن است فشار آن باندازه ای روی عضلات روده ها شدید باشد که خاصیت ارتجاعی آنرا از بین ببرد و رفته رفته ناضیف شدن روده ها دیگر نتوانند تاسانی عمل تخلیه را انجام دهند

بین عوارض ناگواری که در اثر کندی عمل روده ها بروز کرده می‌باشد غلبه میکند به تیره زخم روده و بواسیر است که علت پیدایش آن تحریک دیوار روده ها است و میتوان با عمل به یک رژیم سدائی کامل بر تمام این مصائب غلبه یافت، غذایی که در لحاظ خواص و مواد غذایی کامل باشد روده ها را بطور طبیعی بکار انداخته و فضولات آنرا مرتب تخلیه و امیدوار دو اغماس کسائیکه به یبوست مزمن و عوارض ناگوار آن مبتلا بوده اند وقتی بر ماهه غذایی خود را تغییر داده اند بخودی خود دیگر بواسیر و عوارض ناگوار خود ندیده اند.

وقتی یبوست مزمن در اثر ضعف عضلات روده ها در مرتبه شش و پانزدهم اتفاق می‌افتد سکیم پیدا میشود باید محضراً در کیفیت غذا توجه کرد و غذایی روزانه را از موادی ترکیب داد که دارای مقدار کافی از سفیده ای و

---

(۱) - bile ۱۰۰، ۲۰۰ همان دوهرمراست که در جیبی همین نام در داروخانه ها وجود دارد

و یقیناً (ب) باشد تا بکمک این مواد حیاتی دوباره سلامت و قوت عضلات شکم وروده هارا عودت داد. در این مورد قبل از هر چیز با اجرای ورزش کوچک کردن شکم باید توجه داشت و تفصیل آنرا در آینده برایتان شرح خواهم داد.

سالیان دراز است که تجارت داروهای مسهلی با **تجارت داروهای** ببرحمی و سنگدلی تمام جان و سلامتی بشر را به **ملین با ببرحمی** بساز بچه گرفته و روز بروز بر رواج خود **ادامه دارد** میافزاید.

من باد کتر گو مپرت موافق وهم رای هستم و عقیده دارم که باید برای عادت عجیب و مفرط استعمال مسهل اعلان جنگ دادو سخت بمبارزه برخاست تا این دشمن سلامتی بشر که بنام مسهل دلسوزی مکنند بکلی قلع و فمع گردد ز بر بدن کسی، وقتی عادت بمسهل پیدا کرد باید روز بروز بر مقدار آن بیفزاید و با این افزایش مسهل، معده وروده ها بکلی تنبل شده و از کار میافتد و آدمی تا پانان عمر خود پا رنج و کسالت دمساز میگردد.

برای اینکه هر کس خود را از شریبوست مزمن نجات دهد در درجه اول باید خود را از عادت استعمال مسهل خلاص کند و گاهی این ترك عادت بسیار مشکل است و میل کسی است که بترنك و مرفین عادت کرده و بخواهد آنرا ترك نماید در این مورد باید اراده فوی از خود نشان دهد و یکبارہ از استعمال آن برهیز نماید البتہ پس از ترك این عادت که گاهی ممکن است تا عوارض ناگوارتری همراه باشد بدن، خود را از شر مسهل خلاص کرده روده ها بعمل طبیعی تخلیه شروع میکنند.

هر کس بخواهد دچار دلانپای روده نگردد باید ساعات معینی برای خواب، سرش، غذا و تخلیه روده ها ترتیب دهد و در سراسر عمر مولایی خود در آن سعادت معین باجاء این کار اساسی زندگی پرورداری، بی ترتیب نگردد و بدین ترتیب اتزان و استواری بخواهد شد زیرا در برنامه زندگی پس از این که کمال با گذاشته شده است

# راز طول عمر

این نکته را نباید فراموش کنیم و باید همیشه بخاطر رمز طول عمر در داشته باشیم، اختصاصی که درباره طول عمر و حفظ تغذیه مرتب است جوانی تفحص و تحقیق کرده اند باین نتیجه بزرگ رسیده اند که پیران سالخورده ای که در سرتاسر عمر طولانی خوش، شاد و جوانی خود را حفظ کرده اند کسانی بوده اند که بطور مرتب، هر روز عمل تغذیه روده هارا انجام میدادند.

در کتبک سن لوئی روی دو بست نفر سالخورده که سن هر کدام از آنها از هشتاد تجاوز کرده آزمایش بعمل آمده این نتیجه را بدست داده که تمام آنها، بدون استثنا هر روز بطور مرتب، مدفوعات روده ها را تخلیه میکنند.

برای تکمیل این بحث که درباره تخلیه آسان روده ما اختصاص داده شده است باز هم میل دارم درباره نکته حساس دیگری توجه شما را بنظر خود جلب کنم و آن اینست که بسیاری از مستراحهای سربائی و قشنگ و لو کس جدید را باید از سالون حمام در آورده و در انارها گذاشت زیرا این مستراحها از این بعد باید جزء اشیاء عتیقه نگاهداری شود نه اینکه مورد استعمال قرار گیرد و باید کارخانه های مسراح و دستشو سازی از نظر علمای شریح استفاده کرده و مستراحهایی بسازند که بحد احتیاجات بدن انسانی بخورد.

برای سلامت روده شما و آسان کردن عمل تغذیه آنها، هیچ و نهی بهر ار تستن، بحث چمپانه روی زمین نیست و من نمیدانم چرا سازنده گان این نکته را در نظر نمیگیرند و مستراحهایی بسازند که بخودی خود مارا بگریز آسودت دهد!

در بسیاری از کشورها بمبتک داریم هنوز مستراحهایی که آدم را اجتناب جماعه در سرتاسر معمول است و عقیده من اینگونه مستراحها



مواد آلومینیومی دارای مقدار زیادی از اسیدهای  
 آمینه (۱) اصلی هستند که بدن مادر حکم اسلحه‌های  
 آن را در مقابل سموم و میکروبیهای مودی بکار میبرد  
 و گندولهای سفید بدن تقویت شده و قادر میشوند که  
 آن میکروبیها را نابود کرده سموم را دفع کنند

تحریات دقیقی که شده این نتیجه را سندست داده است که برای  
 مبارزه در مقابل سموم و میکروبیهای مودی که وارد بدن میشود باید  
 عدد مصرف کرد که از لحاظ مواد آلومینیومی کامل باشد تا در عرض مکعبه  
 با مواد بدن را ضد برادر زیاد بر کند  
 هر کس ناید روزی هشتاد تا صد گرم مواد آلومینیومی کامل مصرف کند تا  
 با مواد بدن خود در مقابل عفونتهای ترکیبات ناپذیر سمها و آندوهمیکه  
 این بیماری در کسی بروز کرد باید ادب بسیار رانه عداوی خود را از این  
 ماده بریزد - ۶۶

س تمام عدهای که دارای مواد آلومینیومی هستند  
 از همه اوزار و مضوع بر و سل الپضم رشم  
 حشک بی چربی است و بسیار متواتر؛ انصافه کردن  
 نك فنجان سیر  
 حشك بی چربی  
 نك فنجان کوچک از این سیر جنتاب است و از عود  
 سوپ و اما است و در بدن این که طعم آنها را در سرد شده خندان است و آورد  
 که از اجزاء آلومینومی بسیار بی رنگ و بی مزه است (۱) -  
 در صند دارای مواد آلومینیومی است که با مواد بدن میبندد که  
 سوادید بسیاری را بر آتش آلوده و در صورتیکه ماده  
 پییر ده \*

بسیار است که در تمام بدن و در تمام بدن  
 مواد آلومینیومی است که در تمام بدن و در تمام بدن  
 در تمام بدن و در تمام بدن و در تمام بدن

مواد آلومینیومی است که در تمام بدن و در تمام بدن  
 در تمام بدن و در تمام بدن و در تمام بدن  
 در تمام بدن و در تمام بدن و در تمام بدن

کافی از آرد پسته رمیسی و شیر خشک بی چربی داخل کرد تا هر کس با مصرف آن احتیاج خود را از این لحاظ رفع کند زیرا فراموش نکنید هر کس میخواهد کاملاً سالم و تندرست باشد باید در خون او اسیدهای آمینه، ساکنداره کافی وجود داشته باشد این اسیدهای مفید فقط در مواد آلومینی هست

درباره وسامین هایی که در مقابل امراض و عهوت های حرکی بدن را تقویت میکند و به مقاومت بدن میافزاند وسامین «آ» و «ث» بسیار مؤثر میباشد و بهمین دلیل است که امراض هولناک و مسری در زمان جنگ و فحطی شدت مییابد زیرا در این وقت است که مواد غذایی آلومینی و آن دسته ای از اعدیه که دارای ویتامین «آ» و «ث» هستند مانند کافه دردسترس مردم قرار نمیگیرد و آنها در اثر کم غذایی و کمبود ویتامین مراحا ضعیف شده و در مقابل حمله امراض قدرت پایداری و مقاومت را از دست میدهند

کیک و مسون ، دو دانشمند معروف بجز ده دانشمندان سرشناس بر اثر تجربه دریافته اند که کودکافی که اداره کافه ویتامین «ب» به بدن خود می رساند مقاومت بدن آنها در مقابل بیماری دیفتری زیاد شده و انتهای آنها ناین بیماری امراض کمتر از کودکافی است که برعکس و این ن کافه مصرف میکند

کثیرتر داشته شده و معروف دیگر عقیده دارد

کسا که ساکنداره کافه در عای خود ویتامین ب مصرف میکند لوره های آنان که در معرض خطر حمله میکروبهای حرکی قرار میگیرند و هیچوقت اورین را ششهاش مرص شده و احتیاجی عمل جراحی آن پیدا نمیکند

همه سایر وسامین (آ) در بدن رای مبارزه در مقابل امراض روف و رو شیت قطعی است و عمل آن در بدن چون زوکشی است که ر جل مجاری دستنگاه بهس را بوسانده و آنرا از هرگونه خطری دور میکند و همین جهت است که «دکتر والترادی» در کتاب ویتامین های خود نوشته است ویتامین (آ) رای مهارت در مقابل حمله و هجوم میکروبا لازم و ضروری است

ویتامین (آ) در تمام سبزیهای سبز، میوه‌ها، چکر گوساله یا گوسه - سرشیر و کره وجود دارد و وقتی کسی آنقدر کسالت پیدا کرد که نتواند از این اغذیه برخوردار و در نتیجه احتیاج بدن خود را از لحاظ ویتامین (آ) رفع کند باید مقدار هر غذا یک قرص ویتامین (آ) بست و بیح یا بیخاه از او واحدی از روغن کند ماهی مصرف کند

معمولا مقدار لازم ویتامین (آ) بستگی به شدت **حقدرویتامین «آ»** عصب حرکتی دارد ولی عادتاً مقدار آن در هر **باید مصرف کرد** روز از بیست و پنج تا صد هزار واحد تعیین میشود که در تمام دوره رفع بفاصله هر روز باید آنرا مصرف کرد و اگر اتفاقاً مقدار مصرف این ویتامین زیاد شد همچگونه ضرر و زیانی برای بیمار ندارد زیرا بدن ما به خودی خود مقدار اضافی آنرا برای روزهای آینده ذخیره میکند

خلاصه، در غذای روزانه خود توجه و دقت دهید تا اندازه و مقدار کافی دارای ویتامین (آ) باشد زیرا وجود آن برای ادامه حیات و سلامتی زندگی لازم و ضروری است

همچنین ویتامین ب، برای توسعه و حفظ معاوضت بدن در مقابل امراض دارای اهمیت خاصی است و این ویتامین در تمام میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارد و بواسطه محتاج آب لیموی تازه یا ماده کافئین ساری رنگه است ب، است و هر کس نتواند با مصرف روزانه آن مقدار لازم را در بدن خود رساند

کسانی که نتوانند وادرسرسی ندارند هر روز این مقدار آب لیموی تازه را مصرف کنند تا آنها توصیه مسکن مل و من صد هکتار است اسید اسکورب را از ماه غذای خود مصرف کنند

ویدی س عصب حرکتی (انفکسیون) در بدن ظاهر **درای رفع عصب** سردی رفع آن هر دو ساعت بعد از ناهار یا **تپریگی** صد هکتار گرم اسید اسکورب را در روز همگی در میزاری تا این مقدار است دانسته شد که این اسید است که در روز صد هکتار گرم اسید اسکورب است و کور آن و صد هزار واحد ویتامین (ب) مصرف شود تا در روزهای سردی که

در مدت شصت روز سرعت درمان شده و بیمار بکلی شفا مییابد .  
 منم مانند بسیاری از طرفداران و شاگردان مکتب خود با همین روش  
 عمل میکنم هنگامیکه عوارض يك عفونت چرکی را در خود مشاهده مینمایم  
 و یا برای اینکه از عوارض آن در آینده محفوظ بمانیم هر سال قبل  
 از رسیدن زمستان مدت شصت روز یا دو ماه با مصرف ویتامین « ث »  
 و « آ » بدن خود را کاملاً مجهز و اشباع میکنیم .

برای مبارزه با عفونت های چرکی تنها باید از لحاظ ویتامین ث  
 و آ غذای شما کامل باشد بلکه باید در تغذیه خود از تمام مواد جنب  
 سدی استفاده کنید .

غذای روزانه شما باید دارای مواد آلبومینی و ویتامین آ و ب  
 و همچنین مواد مغذی دیگر باشد. بعضی از عفونت های چرکی ایجاد میکند  
 که فوراً بر نامه و رژیم غذایی کاملی برای معالجه و بهبود آن در نظر  
 گرفته شود .

چنانکه در عفونت های « کیسه صمرا » یا کبده یا مثلاً التهاب کبدی  
 یا بیمار را حتی الامکان از مصرف مواد روغنی منع کرده و با هر غذا  
 باو فرصتهایی از قبیل آرزیم دیرستو و با حوهر صفرا داد؛ این قرصهارا  
 پر شک معالجه باید نجوز کنند و برای رفع دل درد که در اثر گاز معده  
 تولید میشود و عوارض سخت این عفونت چرکی اسب معبد میباشد .

در عفونت های چرکی کلیه و مثانه باید تا آنجا که  
 ممکن است ادرار را تبدیل به آسید کرد . تا بتواند  
 چرکی کلیه یا مثانه در مقابل میکروبها مقاومت کند و برای این کار  
 بیمار باید مصرف میوه و آب میوه و سبزی را کم

کرده و کار از خوردن آب لیمو و هلاس سیاه که دارای مواد معدنی  
 می باشد خودداری نماید تا عفونت مجاری ادرار گاه لا قطع و بر طرف گردد  
 و در مواردی که عفونت مجاری ادرار رژیم غذایی  
 بیمار باید از حبوبات و علان تصفیه شده ، آنگوشت چرک ، گندم ، گوشت  
 یا چربی کباب شده ، و سوسیس ، یا شیرو پسر و پنخ مرغ بر کسب گردد .  
 پزشکان معالجه در بعضی از عفونت های چرکی از « سولفامید »  
 جهت مسکین نمودن میکروبها را از بدن بیمار زایل میکنند و برای این که در



اینگونه عفونتها به بدن حمله میآورند از ویتامین (ب) بدن تغذیه میکنند و پزشکان معالج برای اینکه ذخیره غذایی این میکروبها را معدوم کنند به بیماران سولفامید میدهند اثر سولفامید در بدن این است که ذخیره ویتامین ب بدن را سوزانده و از بین می برد و در نتیجه از توسعه و تجدید حیات میکروبهای موذی جلوگیری مینماید بهمین علت است که بسیاری از بیماران وقتی سولفامید مصرف میکنند در روی پوست آنها لکه های پیدامیشود و یا زخم های جلدی بظهور میرسد و یا دچار کمخونی می شوند که همه اینها عوارض معمولی کمبود ویتامین ب در بدن میباشد .

بهتر است همینکه پزشک معالج استعمال سولفامید را تجویز کرد بطور کلی و موقتا از مصرف غذاهائی **وقتی سولفامید تجویز میشود** که دارای ویتامین ب است خودداری شود و همیستکه پزشک مصرف سولفامید را منع کرد بلافاصله باید در غذای بیمار با اندازه کافی موادی داخل کرد که دارای مقدار کافی ویتامین های ب باشد و در این مورد باید به غذای بیمار مقدار کافی مخمر آبجو ، جوانه گندم ، جگر گوسفند و یا گوساله و ماس سیاه را اضافه کرد تا بطور مطمئن رفع کمبود ویتامین ( ب ) بدن را بکنند .

مردانی که سنشان از چهل سالگی تجاوز کرده است **بیماری ورم پرستات** همیشه در معرض بیماری ورم پرستات میباشد برای جلوگیری از این بیماری که در قدیم کمتر سابقه داشته و امروز در کشورهای سفید پوستان رواج زیاد دارد و اشخاص بسیاری در اواخر عمر خود به آن مبتلا می شوند باید از يك رژیم غذایی بهداشتی پیروی کرد تا به این بیماری مبتلا نشد .

آزمایش هایی که بر روی حیوانات شده این نتیجه را بدست داده است که اگر غذای آنها را از لحاظ مواد آلبومینی و ویتامین «آ» و «ث» تقلیل دهند بزودی مبتلا بیکی از عفونتهای پرستات میشوند .  
 بمجرد اینکه کسی مبتلا ب ورم و عفونت پرستات شد باید غذای مخصوصی برای خود ترتیب دهد و این غذا باید از موادی ترکیب گردد که هر روز صد گرم یا بیشتر مواد آلبومینی صد هزار واحد ویتامین «آ» و هزار میلیگرم

ویتامین «ث» داشته باشد و این رژیم غذایی را تا پایان بهبودی کامل از این بیماری ادامه داد.

## کانونهای چرکی ناپیدای بدن

باوقتی غذایی را که دردهان گذاشته میخوریم به اندازه کافی باعضاء مختلف بدن ما نرسد هر قدر برنامه زندگانی نوین را درباره حفظ جوانی و طول عمر رعایت کنیم زحمت بیهوده و عبتی بخود داده و نتیجه و حاصلی دست نیآورده ایم زیرا تا وقتی آن غذا بطور کامل هضم نشود و شیره مغذی آن بصورت خون درنیاید و تمام بدن نرسد ما نخواهیم توانست در مقابل کانونهای چرکی پنهانی و عضوی ازاعضاء بدن پایداری و مقاومت کنیم و اعضاء بدن ما نخواهند توانست جوانی و شادابی خود را حفظ کنند زیرا حونی که درشراین گردش میکند دارای مواد حیاتی است رحومی که به وریدها برمیگردد حامل سموم و فضول است و باید خون درسر ۱۰۰ رید ها بطور منظم و اعتدال گردش کند تا سلامت کامل بدن بایدارماند چه گردش خون منظم و معتدل سرچشمه جوانی و سلامتی است و همیسکه گردش خون درعضوی از اعضاء بدن ما مختل و نامنظم شد سلواهای این عضو نمیتواند ذخیره طبیعی خود را از مواد جذب شدنی غذا و اکسیژن هوا بگیرد و رفته رفته ضعیف و فرسوده میشود و مقاومت طبیعی خود را در مقابل سمهای میکروبی از دست میدهد و بالاخره این عضو طعمه يك بیماری میگردد.

صدوسی سال است موضوع عفونت های کانوسی ناپیدای بدن موجب بحال بزرگی را بخود جلب کرده است و ما که در صد آن هستیم عمر درآورده و جوان و شاداب باشیم باید خود را با این موضوع آشنا کرده و معلوما و اطلاعات نفیق و بسیطی در این باره بدست آوریم.

ظرفه عفونت کانونی در طی این صدوسی سال گذشته فراز و ستیبهای زیاد طی کرده ولی هیچگاه یکی فراموش نشده و از نظرها محو نگردیده است

گرچه انتقادات شدیدی بر آن کرده اند ولی هیچیک از همه نظریه انتقادکنندگان عقیده ندارند که این نظریه بکلی باطل است. عفونت کانونی بلکه در باره طرز عمل آن ایراد کرده و عقیده دارند که راقبول دارند، عمل جراحی يك عضو چرکی که کانون عفونت در بدن شده است مثل در آوردن يك دندان فاسد و خراب و بالوزتین مریض و چرکی همیشه بیماری را بکلی درمان نمیکند و این موضوع اینطور با میفهماند که عمل لوزه های چرکی کافی نیست و ممکن است مثلا قسمتی از لوزه های چرکی باقی بماند و تولید عوارضی در بدن بکند که بمراتب خطرناکتر از اصل آن باشد یعنی همان باقیمانده عضو چرکی تولید عفونت کرده و چرک بعون داخل کند و یادردنداسازی سبک قدیم که ریشه و عصب دندان را خشک کرده و داخل آنرا پر میکنند ممکنست همین عمل موجب این شود که يك کانون حرکی در بدن ایجاد کند که سلامتی آدمی را بیخطر اندازد زیرا خشک کردن عصبهای دندان ممکن است بزودی تولید عفونت چرکی کند و این عفونت چرکی ناپیدا موجب بیماریهای ورم مفاصل و امراض خطرناک دیگری شود.

هر کس مبتلا به بیماری عفونت چرکی دندان و لوزتین باشد در درجه اول باید از لحاظ دندان خود را معالجه و درمان کند زیرا در بسیاری از موارد با معالجه بیماری دندان عفونت حرکی لوزتین بخودی خود از بین رفته و بیمار را شفای میبخشد.

همچنین اگر کسی لوزتین خود را بطور ناقص عمل کرده باشد بطور کامل از کانون چرکی و عفونت جلو گیری نکرده است و بقایای لوزتین مجددا تولید چرک و عفونت کرده و خطرات مهلکی را پیش میآورد که در این موارد لازمست بقایای لوزه ها بوسیله یزشک جراح ماهری مجددا عمل شود.

یکی از بزیشان آمریکائی متخصص در رشنه ورم مفاصل و فلبیت Phlébite نام «اوتومی بر» که بیش از بیست و پنج سال است در نیویورک بیماران مبتلا به کسالت های وریدی را معالجه میکند در طی یک ربع قرن نجر بیات گرانبھائی که درباره این بیماری و معالجه آن بدست آورده است بطور خلاصه این است که عضویکه بیمار شده است اگر خون بطور طبیعی و

کامل در آن بگردش و جریان بیفتد بزودی آن عضو بیمار بهبودی یافته سالم میشود.

بعقیده دکتر اتومی یر بیماری (آرتريت) از عفونت هائی است که در اثر احتقان خون وریدی پیدا میشود.

همین علت باعث ایجاد بیماریهای دیگری از قبیل آب سبز یا سیاه چشم Glaucoma و امراض چشم و سایر بیماریهای اختلال قوه سامعه و امراض و التهاب عصبی و درد پا و مخصوصا بیماریهای اعصاب سه شاخه و سیاتیک است.

شاید کشف دکتر اتومی نیر برای شما عجیب باشد و فکر کنید اینهمه بیماریهای مختلف که هیچگونه بایکدیگر ارتباطی ندارند چگونه در اثر اختلال گردش خون بوجود میآیند ولی اگر باین نکته توجه داشته باشید که نشاط و سلامتی هر عضوی در بدن شما بستگی بجریان خون در آن عضو دارد به صحت تجربه دکتر اتومی یر اعتراف خواهید کرد زیرا اختلال گردش خون در بدن منشاء بیماری های مختلف و عوارض گوناگون میشود.

چنانکه يك عفونت بصری باعث اختلال قوه بینائی و يك انعكسیون گوش باعث خرابی قوه سامعه میشود و يك عفونت چرکی مغزی موجب اختلالات ناگواری در بدن شده و همه این عوارض با اینکه هیچگونه ارتباطی بایکدیگر ندارند از يك علت كوچك سر حشمه می گیرند و آن عدم جریان و تعادل خون در عضوی از اعضاء بدن است که مسجری ورم و ربد و علمه خون وریدی میگردد

دکتر «می یر» کشف مهم دیگری هم کرده است  
و طی يك سخنرانی در انجمن امریکائی تحقیق درباره  
بیماری عفونت بازو کپولت سن آن کشف را ناس کرده است

در طی این سخنرانی دکتر نامبرده درباره خطرانی  
سی از عفونت های کابوسی مدت زیادی صحبت کرد و نتیجه گرفت که عفونت های  
در ربهی مخصوصا وریدهای گردن (اوداج) تاثیرات بدی در سلامتی بدن  
مخصوصا در ساق پاها دارد و تا وقتی که این کانون عفونی معدوم نشده  
هیچوجه نمیتوان بیمار مبتلا به فلجیت، آرتريت و نادره گرامراض را معالجه  
کرده و سفا بخشید

برای معالجه عفونت ورید گردن بعقیده د کتر « اوتومی نیر » باید همانطور که از قرنها با این طرف معمول است زالو استعمال کرد و روی هر ورید گردن چند عدد زالو گذاشت و گاهی در این مورد با یکدفعه زالو گذاشتن بیماری فلیت معالجه میشود و وقتی هم باید چند بار آنرا تکرار کرد و من نتایج شگفت و عجیب این نوع معالجه را در بسیاری از بیماران بچشم خود دیده ام (۱)

برای رسیدن بیک زندگی بوین و طولانی باید در بدن کانونهای چرکی ناپیدا وجود نداشته باشد تا ما را با راحتی و آسایش بدوران سالخوردگی و طول عمر برساند.

در حال حاضر روش معالجه با زالو مورد توجه بسیاری از پزشکان دانشمند جهان نیز قرار گرفته و آنها باشهامت این نوع معالجه ساده را تجویز و عمل میکنند مخصوصاً د کتر آلتون و د کتر اوخنر و د کتر ماهورنر در امریکا و چشم پزشک نامی سویس د کتر کنل برای رفع عفونت ورید گردن طرفدار استعمال زالو میباشند و من امیدوارم در تمام بیمارستانهای دنیا این نوع معالجه توسعه یافته و پزشکان معالج بتوانند بوسیله آن کانونهای چرکی را معدوم کرده و سلامتی بیماران را عودت دهند .

واقعهای که بطورتصادف اخیراً اتفاق افتاد و من آنرا در زیر برای شما نقل میکنم یکی از وقایع نادر و عجیب طبیعت است و نشان میدهد که حتی حیوانات هم چون انسان برای رفع بیماری خود از زالو کمک میگیرند .

سرگذشت یک اسب  
که با زالو خود را  
معالجه کرد

تفصیل واقعه اینست که یکی از اسبهای مسابقه اسب دوانی در استرالیا که نامش « سلنت » بود مریض شد و صاحبش آنرا در صحرا و بیابان ول کرد تا استراحت کند اسب نامبرده در صحرا مردابی را پیدا کرد که پر از زالو بود و چون بآبرفتن عادت داشت در مرداب رفته و پیاپیس معدار ز نادی زالو چسبید که خون وریدی آن حیوان را مکیدند.

(۱) مارشال پتن وقتی در زندان بود علت طول عمرش را پرسیدند جواب داد طول عمر خود را علت حمامات با زالو میدانم که در جوانی هر چند سال تکمار عمل میکردم

بعد از چند هفته اسب بیمار بکلی سالم شده و سلامتی و شادابی خود را بدست آورد و حتی توانست در مسابقه اسب دوانی شرکت کرده جایزه اول را بدست آورد.

بین تمام امراض که بعلت احتقان خون وریدی ورم مفاصل و سکنه  
برجان بشر غلبه میکند از همه شدیدتر بیماری را چه و نه میتوان  
سکنه و ورم مفاصل است که با روش معالجه درمان کرد  
ساده ای میتوان درمان کرد در مورد ورم مفاصل خون را در ناحیه عضو مریض اگر بطور طبیعی  
و معتدل بگردش اندازند بیماری برطرف شده و بیمار شفا می یابد و در  
مورد سکنه مغزی نیز از احتقان خون در مغز جلوگیری کرده و از ظهور سکنه  
پیش گیری میکنند.

خلاصه برای اینکه معالجه عهوت ها را بطور ساده و کلی بداییم در درجه  
اول باید عهوت را تشخیص دهیم که مربوط به چه عضو و محلی از بدن است و عضو  
و محل را باید معالجه کرد این معالجه عضوی و محلی در دیگر اعضاء بدن نیز  
تاثیر کرده و خون را بطور منظم و معتدل در بدن بگردش میا اندازد و سلامتی  
کامل بدن را تامین میکند.

برای گردش منظم خون در بدن باید از صرف اغذیه جذب شدنی  
و غافل نبود نه تنها بیماران بلکه همه باید تا آخر عمر دراز و توام با  
شادابی و نشاط جوانی خود از صرف غذاهای جذب شدنی و مفید برای خون  
عملت نکنند تا باین وسیله در سراسر عمر طولانی خویش به کانونهای چرکی  
با بیدای بدن فرصت مقاومت ندهند.

تمام رژیم هایی که برای درمان بیماری هند گرفته  
میشود باید تحت نظر پزشک معالج باشد.

ولی در این اواخر در زمینه جذب غذا و غذاهای  
جذب شدنی درباره کسانی که بیماری قند مبتلا  
هستند اکتشافات مهمی صورت گرفته است که باید  
همه می خورد و برای عموم مردم دانستن آن مفید  
است

اسم و من در اینجا شمه ای از آنرا برای شما شرح میدهم  
دکتر شوت و همکاران او که از یزشگان کانادائی میباشند برای  
معالجه و درمان بیماریهای قلبی مطالعات و تحقیقاتی را شروع کردند که

در طی این مطالعات و تحقیقات این نتیجه را بدست آوردند که میتوان بیماران مبتلا بمرض قند را با ویتامین (E) بخوبی معالجه کرد.

در این مورد مرد بیماری را که قانقاریای دیابتیک پاهای او را از کار انداخته بود تحت معالجه قرار دادند و پس از معاینه او متوجه شدند قلب این بیمار با اندازه ای ضعیف شده است که طاقت عمل جراحی برای قطع و بریدن باهاش را که احتساب ناپذیر شده بود ندارد!

برای تقویت قلب او شروع به معالجه با ویتامین ویتامین (E) شد و از روز جمعه با ویتامین دادند و روز دوشنبه معجزه آسایی در بیماری قند دارد یعنی سه روز بعد که دکتر شوت برای معاینه او باطاقش رفت متوجه گردید که بیمار سر پایستاده و به پرستاران خود برای جابجا کردن میز ناهارش کمک میکند و بعد از مدتی در آن مصرف ویتامین (E) ورم قانقاریا فرو نشست و بیمار نامبرده هیچگونه احتیاجی به جراحی قطع پا پیدا نکرد و روز بروز حالش رو به بهبود گذاشته و پس از چندی کلی سلامت خود را بازیافت و اندا احتیاجی به انسولین پیدا نکرد.

در حال حاضر بسیاری از پزشکان متخصص در رشته معالجه بیماری قند از نظر به دکتر شوت پشتیبانی کرده و آنرا برای معالجه بیماران خود بکار میبرند و عقیده دارند که کشف دکتر شوت برای معالجه بیماری قند این نتیجه را دارد که نه تنها مصرف انسولین را روز بروز تقلیل میدهد بلکه در بیماریهای سخت دیابت هم با پیروی از آن هیچگونه احتیاجی به تجویز انسولین و یا عمل قطع پا پیدا نمیشود.

دکتر شوت برای معالجه بیماری قند و بیماریهای قلبی توصیه میکند مقدار کافی ویتامین (E) مصرف کنیم.

عوما چون با پیشرف سن بیماری دیابت رو به مرض قند با ازدیاد توسعه میگذارد از این جهت میتوان با رژیم سن پیدا میشود مخصوص از بدایش و پیشرفت آن جلوگیری کرد و در این مورد باید رژیم غذایی دقیقی که از لحاظ مواد سهیده ای (آلومین) و چربی و ساسه ای معتدل باشد انتخاب و عملی کرده مدت زمان درازی است از روی آزمایشهایی که در خوکهای هندی عمل آورده اند باین نکته معرفت یافته ایم که اگر باین حیوانات غذاهائی که مستعد ایجاد بیماریهائی ریات است بدهیم بدون شک مبتلا بیماری

دیابت خواهند شد

همین آزمایشها در انسان نیز بتحقیق پیوسته و نتایج مسلم آن آشکار گردیده است که اگر در غذای ما با اندازه کافی اروتامین ب و کلسیم و ویتامین (ث) و (د) و (ا) نباشد فوراً مبتلا به بیماری دیابت میشویم و اگر بعد از ابتلا ازین مواد حیاتی مصرف نمائیم جلو پیشرفت بیماری گرفته شده و بکلی شفا خواهیم یافت.

عوارض وخیم بیماری دیابت بسیار ناگوار و سخت است و کسانیکه ، زودتر جلو آنرا نگیرند و خودرا معالجه نکنند بزودی شریانهای آنهاست و سخت شده و مبتلا به تصلب شراین میگردند و با تصلب سراین خون در رگها فشار میآورد و تولید بیماری فشارخون میکند در چنین حالی ممکن است شراین قلب، مغز و کلیه ها نیز بیمار شده و شخص را عواقب وحشتناکی دچار سازد .

**عواقب شوم  
مرض قند**

گاهی تصلب شراین موجب تصلب رگهای شبکیه چشم شده و شخص را کور میکند یا شراین پارا گرفته و میگذارد خون در آن جریان یابد و قانقاریای دیابتی ایجاد میکند که چاره جز بریدن پا برای رفع خطر نیست ولی با همه این عواقب شوم و عوارض ناگوار که در اثر بیماری دیابت بر بدن هجوم میآورد و سلامتی و نشاط مارا بهدر میدهد اگر در غذای بیمار دیابتی از لحاظ ویتامین (ب) توجه کنند مثلاً مخمر آبجور اتجویز نمایند بیمار بهبود می یابد زیرا مخمر آبجو دارای انواع ویتامینهای (ب) مخصوصاً کولین، بتائین و اینوزیتول میباشد که در مقابل ماده مومی شکل کولسترول اعجاز کرده و نمیگذارند بر دیواره شریانها آن ماده مومی شکل رسوب کرده و راه جریان خون را تنگ کند

مخمر آبجو که در آب حل میشود دارای مواد قندی و ساسته و چربی که برای بیماری دیابت مضر است  
اولین غذای مفید این مرض است  
سیاسته وای دارای چهل و شش درصد مواد سفیده ای میباشد و مریض دیابتی که بخواهد مبتلا بتصلب شراین نگردد باید هر روز سه قاشق سوپ خوری مخمر آبجور مصرف کند چه گاهی ویتامین ب اگر



با اندازه کافی مصرف شود دیگر احتیاجی با استعمال انسولین ندارد و در این مورد پزشک معالج باید اظهار نظر کند .

یکی از کارهای مهم و اساسی ما در برنامه زندگانی نوین جلوگیری و مبارزه با بیماری دیابت است چه اگر در طول سالهای دراز عمر، قند سفید و تصفیه شده و مواد چربی و روغنی زیاد مصرف شود غده لوزالمعده که بطور طبیعی انسولین ترشح میکند از کار افتاده و سلولهای آن ضعیف خواهد شد و شخص مبتلا به بیماری دیابت خواهد گردید و در نتیجه دچار عواقب شومی خواهد شد .

من در موارد زیادی یادآوری کرده و گفته ام که **یادآوری** دستگاه بدن انسانی ماشین بسیار محکم و بادوامی است ولی اگر دائما ما آن ماشین را بکار اندازیم و هیچگونه توجه و مراقبتی از آن نکنیم نخواهیم توانست راه دراز زندگانی را با خیال راحت و آسوده طی کنیم .

مصرف قند سفید در آمریکا از پنجاه سال باینطرف ده برابر زیاد شده و بهمین نسبت مرض قند و دیابت و عوارض آن افزایش یافته است طبق آمار دقیقی که بدست آمده پنجاه و سه سال پیش یعنی در سال ۱۹۰۰ هر فرد آمریکائی بطور متوسط در هر سال پنج کیلو قند سفید صنعتی مصرف میکرد ولی امروز با شیرینیهای مختلف و سربتهای مختلف قندی که مثل اقیانوس جریان یافته هر فرد آمریکائی بطور متوسط بیش از پنجاه کیلو قند مصرف میکند و از ضرر و زیان آن هم تا اندازه ای بیخبر است .

این بیخبری نه تنها در آمریکا بلکه در تمام کشورهای دنیا وجود دارد و من امیدوارم کسانی که سلامتی و جوانی خود علاقمند هستند این موضوع مهم را در نظر گرفته و تا آنجا که ممکن است مصرف قند های صنعتی را محدود کنند و یا بجای آن از قندهای طبیعی و بی ضرر که در گذشته برای تان شرح دادم مصرف نمایند .

این نکته مسلم است که مبارزه بر علیه سرطان در **بیماری سرطان** مرحله ابتدائی است و تحقیقات عمیقی لازم است تا بکمک علم و دانش نایح قطعی و مسلم را **چگونه پیدا** بدست دهد . **میشود ؟**

با انهمه از مجموع مطالعات و تحقیقاتی که درباره

بیدایش بیماری سرطان بعمل آمده این نتیجه را بدست داده که يك تغذیه کامل بهترین وسیله جلوگیری از ابتلای باین بیماری گشوده است و این موضوع را سی سال است من ضمن سخن رابها و نوشته های خود ب مردم تذکر داده و پیروی از آن را توصیه میکنم .

اگر شما هم میخواهید خودتان را در مقابل حمله سرطان کاملاً حفظ کرده و سالم نگه دارید خود را بیک رژیم غذایی کاملاً معتدل عادت دهید و توجه کنید که غذای روزانه شما باید از موادی ترکیب گردد که از لحاظ مواد سفیده ای کامل و غنی و از لحاظ مواد چربی ناقص و از لحاظ مواد شاسته ای محدود و کم باشد و باید دقت کنید که در این غذای شما بانداره کافی ویتامین های گروه (ب) داخل شود و برای این منظور جوانه گندم مخمر آب جو ، شیر خشک بی چربی و ماست از غذاهائی هستند که از هر حیث دارای انواع ویتامین ها و مواد کامل غذایی از کلسیم و مواد سفیده ای میباشند

مان خودتان را نانی انتخاب کنید که گندم آن کاملاً تصفیه و سفید نشده باشد از مصرف قند صنعتی و سفید انتخاب کنید؟  
و تمام چیز هائیکه با این فند ساخته میشود پرهیز کنید و هر وقت ممکن شد غذاهائی را مصرف کنید

که محصول آن از زمینی بدست آمده باشد که کود طبیعی و حیوانی بآن داده باشند زیرا از زمینی که با يك طبقه نازک کود شیمیائی کشت و زرع میشود محصولی که از آن بدست می آید از لحاظ مواد حیاتی کاملاً ضعیف و فقیر است و مسلم است که چنین محصولی اگر بخورد انسان یا حیوان برسد مواد حیاتی لازم را ببدن نرسانده و جسم را برای حمله امراض مختلف مستعد میکند و من میدانم کسانی که در شهرهای بزرگ و صنعتی سکونت دارند باسانی نمیتوانند چنین غذائی را تهیه کرده و مصرف نمایند ولی روزی خواهد رسید که چون اهمیت و برتری چنین محصولی مسلم گردد همه در پی محصول رزاعتی باشد که با کود طبیعی و حیوانی بدست آمده باشد

رور بروز برداشته تجربیات و مطالعات در باره سرطان عاقبت  
بیدایش بیماری سرطان افزوده میشود و همه کسانی که در این راه کار میکنند جملگی معتقدند که سرطان عاقبت شوم يك تغذیه بد است  
بسیاری دانشمندان پی برده اند که در ملل ابتدائی

قدیم و اقوامی که امروز بهمین وضع پیشینیان زندگانی میکنند مثل صحاری برزیل افریقا و کوههای هیمالیا که دارای سرزمینهای حاصلخیز و دور افتاده است و مردم آنجا تا کنون فن خورد کردن غلات و تصفیه و سفید کردن فندرا بیاموخته اند ابدأ ابتلا بسرطان نداشته اند در خود آمریکا دسته مورونها که اصول مذهبی آنانرا وادار میکنند رژیم غذایی خاصی داشته باشند هیچوقت مبتلا به بیماری سرطان نمیشوند و حال آنکه بسیاری از آمریکاییان چون رژیم غذایی را رعایت نمیکند سرطان میگیرند .

مجموع مطالعات و تحقیقات تجربی که دانشمندان تفصیل مطالعاتی که درباره پیدایش بیماری سرطان بعمل آورده اند درباره سرطان سیاره فصول و مشروح است و من در اینجا سعی میکنم شده چیست خلاصه مجملی از آنرا ذکر کنم:

دکتر داویدسون استاد دانشگاه ایلینویز در شیکاگو کسی است که رژیم غذایی را در باره خو کهای هندی تجربه کرده و عده ای را آنها را از لحاظ مواد غذایی لازم محروم کرد بعداً دیگر غذای کامل داد و همه را در یک قفس نمود و پس از چندی ملاحظه کرد خو ک های هندی که که از لحاظ مواد غذایی محروم بوده اند صد درصد مبتلا به سرطان شده ولی دسته دیگر که تغذیه کامل داشته اند با اینکه تحرک سرطانی در آنها شده است بخوبی مقاومت کرده و سالم مانده اند.

- در دانشگاه پنسیلوانی روی هزار حیوان که بطور ناقص تغذیه شده بودند آزمایش شد و معلوم گردید که نود و شش درصد آنها مبتلا به سرطان شده اند و چون غذای آنها شیر اضافه گردید معلوم شد که چهار درصد کمتر تلف میشوند و چون غذای آنها را از لحاظ ویتامین های ب و شیر کامل کردند متوجه شدند که نکلی سرطان آنها بر طرف شده و همگسی سالم شده اند .

- در یکی از بیمارستانهای نیویورک و در دانشگاه ویس کونسن دریافته اند که اگر بموشها ماده سمی داده شود در کبد آنها تولید دملی میکنند که کشته شده است ولی اگر برای رفع این دمل مقدار زیادی ریوفلاوین RiboFlavine که یکی از انواع ویتامین ب است بزودی آثار

مسمومیت که نزدیک بهوارض سرطان است محو شده و موش های دم  
مرك دوباره زنده میشوند .

- در کنفرانس بین المللی سرطان که در شهر مفس (۱) تشکیل گردید  
و دانشمندان سرتاسر کشورهای جهان نتایج مطالعات و تجربیات خود را  
درباره پیدایش سرطان گفتند و بااطلاع همه مردم دنیا رسانیدند چندین  
اعلامیه منتشر گردید که در همه اعلامیه ها «فقر غذایی از لحاظ ویتامین  
ب و مسواد سفیده ای عامل پیدایش سرطان حنك (سقف دهان) شناخته  
شده است .

روز بروز بر اثر مطالعات و تجربیاتی که دانشمندان میکنند اهمیت ویتامین  
مخصوصا ویتامین های دسته ب در مبارزه بر علیه سرطان زیادتر میشود  
بعضی تجربیات ثابت میکند که ویتامینهای (A) و (E) هم در جلوگیری  
از پیدایش ماده سرطان در بدن تاثیر بسزائی دارد.

دکتر تانن بوم در انستیتوی تحقیقات پزشکی بیمارستان «ریس  
شیکاگو» تجربیات عمیقی در موضوع رابطه تغذیه و پیدایش سرطان درباره  
موشهای زیادی نموده و کشف کرده است ، موشهایی که چاق هستند  
بیش از عامل تغذیه بد در معرض سرایت سرطان می باشند و موش های  
سنگین وزن و چاق با موشهای لاغر اندام و متوسط با اینکه یک غذای معین  
را می خورند معینا سرایت بیماری سرطان در موشهای سنگین وزن نسبت  
موشهای لاغر خیلی زیاد است .

دکتر تانن بوم همین تجربه را درباره انسان نموده و کشف کرده  
است که اشخاص چاق بیش از اشخاص لاغر در معرض آفت سرطان  
میشوند .

آماري که کمپانیهای بیمه منتشر کرده اند این نتیجه قطعی را بدست  
رده است که شخص نمومند و چاقی بیش از اشخاص معمولی و لاغر اندام مبتلا  
سرطان میسرند .

با این دلایل ثابت و معکوس که بدست آورده ایم میتوانیم استنباط  
کنیم که چاقی ، بیماری با پیروی زیك رژیم غذایی که وزن بدن را از اندازه  
(۱) شیوه صنعتی مرفیس در ایالت تنسی یکی از چهل و هشت ایالت امریکا است  
- دو بست و پنجاه و سه هزار نفر جمعیت دارد صنایع پارچه بافی و محصول پنبه و  
پشمی آن مشهور است

طبیعی زیاد نکند با سانس می‌تواند بر علیه سرطان مبارزه کرده و آن را سرکوب کند و نه تنها از پیدایش سرطان بلکه از بسیاری امراض جلوگیری نماید .

من در اینجا دوست دارم سئوالی بکنم سئوالی که شاید بسیاری از خوانندگان هم در ذهن خود آنرا گنجانیده اند و آن اینست که چگونه موسسات و کتاب ها و نشریاتی که در مبارزه با سرطان تبلیغ می‌کنند اثر مهم رژیم غذایی را آنطوریکه باید و شایسته شرح نداده اند .

در سال ۱۹۴۲ «مجله جراحی امریکا» شرح زیر را

نظر مجله جراحی

راجم باین موضوع انتشار داد.

امریکا درباره سرطان

«صد نفر مبتلا بورم مخاط دهان که زمینه سرطان را فراهم می‌آورد تحت معاینه قرار گرفته و در کیفیت تغذیه آنها مطالعه شد و این نتیجه بدست

آمد که این بیماری در اثر تغذیه و کمبود ویتامین ب در غذا پیدا می‌شود . آثار شفا بخش مخمر آب جو که دارای ویتامین ب میباشد در این بیماران بقدری قابل ملاحظه و توجه است که بیش از سایر عوامل برای معالجه این بیماری موثر گردید .

دکتر مارتین و کوپ که در این مورد تجربه و آزمایش کرده اند اظهار می‌دارند که عامل کمبود ویتامین ب در غذا بیش از سایر عوامل در پیدایش اینگونه زخمهای سرطانی موثر است . با این اظهارات روشن و صریح که از منبعی موق و قابل اطمینان نقل کردم من فقط میخواهم مردم را امیدوار کنم که در بیمارستان های دنیا اگر بیمار مبتلا به سرطان تحت معالجه قرار گرفت باید قبل از هر چیز بکفایت تغذیه او مخصوصا از لحاظ ویتامین ب توجه کرد و سپس متوسل بوسائلی شد که علم و دانش برای معالجه و مبارزه با این بیماری در دسترس ما گذاشته است

کلیه ها مثل قلب در بدن ما عضو محکم و پرمقاومی

هستند که بیش از اندازه لازم هم میتوانند مقاومت کرد و کار کنند چنانکه در موقع بحرانی وقتی بدن ضعیف و فرسوده میشود کلیه ها بطرز عجیب و معجزه آسائی مقاومت کرده و تاب تحمل از خود نشان می‌دهند اگر شما غذایی که مواد لازم و ضروری را کلیه ها سرسبز و

کلیه ها هم چون قلب عضو محکمی در بدن ما هستند

خود بدهید بطور قطع و یقین آنها را بحوبی حفظ و نگهداری میکنید و  
میتوانید تا پایان عمر دراز خود بصداقت و وفاداری آنها در انجام اعمال  
طبیعی شان اطمینان داشته باشید

يك هم آهنگی حقیقی بین قلب و کلیه ها و حود دارد که حوب کار کردن  
یکی بخوب کار کردن دیگری ارتباط دارد

حوب باید بطور طبیعی از مجاری کلیه ها عبور کند و فشار آن طبیعی  
باشد زیرا هیچ عضوی چون کلیه ها که در مجاورت فضولات ادرار قرار گرفته  
برای حمل بافته های خود بحریان حوب منظم احتیاج ندارد و اگر فشار حوب  
در لوله ها و مجاری کلیوی بطور غیر طبیعی باشد رفته رفته بافته های ظریف  
کلیه، تاب مقاومت بیآورده و خراب خواهد شد علاوه بر حرانی بافته های  
کلیه، احتلالات دیگری هم عارض میشود که از آن جمله سنك و شن کلیه است  
که در اثر عدم ویتامین آ در غذا، بحود می آید

دانشمندان بطور مصنوعی این موضوع را بر روی حیوانات آزمایش  
کرده اند باین ترتیب که غذای آنها را از چیرهایی انتخاب کرده اند که  
ناقص ویتامین (آ) بوده است و برودی پی برده اند که در کلیه آنها سنك و  
شن رسوب کرده و پیدا شده است پس از آن بهمین حیوانات مقدار زیادی  
ویتامین (آ) حورانده اند و پس از چندی ملاحظه کرده اند که سنك و شن کلیه  
آنها حل شده و دفع میشود

با این تجربه دانشمندان فهمیده اند که عدم ویتامین  
علت پیدایش سنك آ در عده های یکی از عوامل اساسی پیدایش سنك کلیه است  
کلمه چیست؟ و همان طور که بطور مصنوعی در حیوانات نماند  
ویتامین آ میتواند سنك کلیه را بوجود آورد در  
سگ هم آزمایشی که باور داده میشود با قدر مامین (آ) باشد برودی مبتلا  
سنگ کلمه میشود

همچنین کسانی که غذای خود را منحصراً میوه و سبزی کرده و گوشت  
و لحم مرغ و حیوانات و علات را نمیخورند ادرار آنها قلیائی شده و دارای  
مقدار زیادی مواد معدنی میسود که آن مواد معدنی در کلیه ها رسوب کرده  
و بصورت سنگ کلیه در می آید

عقوت های حرکی کلیه بسیار محصور است و گاهی بافته های مجاری  
کلیه را سوراخ سوراخ کرده و شکل صافی در می آورد و در این وقت است

که مواد سفیده‌ای خون نمیتواند آسانی وارد این مجاری شود و در این بافته‌های معیوب به‌در می‌رود در حالیکه همین مواد سفیده‌ای در بافته‌های سالم سموم و فضولات بافته‌ها را بخود کشیده و موجب سلامتی و سادگی آن می‌گردد ولی اگر این مواد سفیده‌ای از بافته‌های سوراخ شده مجاری کلیه‌ها با ادرار دفع شود و یا نماند که کافی مواد سفیده‌ای در خون باشد که باین بافته‌ها رسد و بتواند سموم آن را دفع کند آنگاه وارد خون و دستگاه بدن شده و عواقب خطرناکی را برای سلامتی ما ایجاد میکند.

برای پیش‌گیری از احتلالات کلیوی باید همیشه این را طوری پرورش داد که در مقابل عفونت‌های جرکی کاملاً مقاومت از خود نشان دهد و برای رسیدن این مقصود از هم‌اکنون کودکان را بعد از آنکه متوجه شدیم که دارای حداکثر و تامس مخصوصه است و یتامین‌های دسته (ب) باشد همچو آجودان و انواع ویتامین است و مصرف آن برای حفظ فشار طبیعی خون در بدن بسیار مفید می‌باشد.

عدای سما باید دارای سیر و علل باشد تا بتواند خاصیت اسیدی خود را در ادرار جمع کند و همچنین گوشت از نظر اسیدها، مواد سفیده‌ای کامل را چون بدن می‌رساند مفید است.

روغن کدو، ماهی، انواع سویچ و زردک و ریکسرها از نظر اینکه دارای منابع سرساز از ویتامین آ، است مصرف آن برای سلامتی کلیه بسیار لازم و مفید است و با مصرف این اعدای که صورت آن در بالا را نشان می‌دهد، متعادل می‌شود و کلسیم‌های خودتان را در دسترس عمر دراز و طولانی خود خواهید کرد.

معمولاً دیده است که اگر در دست کسی ریه‌ها در ریه‌ها کند بعد از مدتی حواص حیدر بار پیدا شود و این امر در حقیقت خیال می‌کند، منبلا با احتلال مجاری ادرار دیده است و حال آنکه این خیال بی‌جاست و منبلا پس از یک لیترا منابع می‌تواند در خود نگاه دارد و گرسنه‌ها سینه‌ها ریه‌ها بیرون می‌روند دلیل آنست که در ریه‌ها منابع زیاد خوردند و اگر برعکس باشد نشان آنست که حیره‌های آنکی کم خورده‌اید و ناآب

بواسطه احتیاج جریان خون جذب و وارد بافته های بدن شده است .

ولی اگر همیشه ادرار شما زیاد است و بیش از حد معمول بیرون میروید  
شانه عوارض يك عفونت چرکی و یا تحريك مثانه و یا آغاز بیماری دیابت  
و یا ورم پرستات است که در تمام این موارد باید فوراً بپزشك متخصص  
مراجعه کنید تا با معاینه دقیق علت اختلال مجاری ادرار را تشخیص داده  
و هرچه زودتر در معالجه و درمان آن اقدام کند

اگر بزشك معالجه پس از معاینه شما وجود يك عفونت  
روش غذائی شما چرکی و یا تحريك مثانه را در شما تشخیص داد بدون  
چه باید باشد تامل باید از روش غذائی برای معالجه عفونت های  
چرکی کلیه ها پیروی کنید و مقدار زیادی ویتامین  
(آ) و (د) و مواد سفیده ای مصرف نمایید.

در این مورد غذای بیمار باید از نان و غلاتی که تصفیه نشده، گوشت،  
تخم مرغ، شیر و پنیر تر کیب گردد تا خاصیت اسیدی ادرار را حفظ کند و در  
تمام مدت معالجه از استعمال و مصرف آب لیمو و میوه و سبزی بکلی پرهیز  
بشاید زیرا آب لیمو و آب میوه و سبزی دارای مقدار زیادی مواد قلیائی  
است که در مجاری ادرار بحال میکروبهائی که در اثر عفونت چرکی پیدا  
شده اند مساعد است و سبب میشود عفونت چرکی بزودی خوب نشده و بیمار  
را بزحمت و درد سر بزرگی بیاندازد ولی همینکه این عفونت های چرکی  
مجاری ادرار بکلی رنج شد باید رژیم غذائی را عوض کرد و از اغذیه ای  
که در گذشته برای حفظ جوانی و نیل به عمر طولانی تجویز کرده ام  
مصرف کرد.

دکتر «روزر گلنارد ویشی» یکی از پزشکان  
اختلالات کبد و سرشناس و معروفی است که در معالجه امراض کبد  
کبد و فرچه چگوانه و کیسه صفرا شهرت جهانی دارد و بیماران بیشماری  
پیدا میشود؟ که برای معالجه با و مراجعه میکنند از او میسرند که  
عزت اینکه دسته معینی از مردم در معرض حمله و خطر  
بیماری کیسه صفرا هستند چیست ؟

دکتر نامبرده مریب در جواب این سؤال کننده گان متعدد، جواب میدهد  
سه عامل بزرگ در ایجاد اختلال کیسه صفرا تاثیر دارد:

۱- جنس زن ۲- جربی و روغن ۳- تجاوز سن از چهل سالگی



درباره این موضوع روانشناسان تحقیق کرده و با آن بیچاره‌سیده‌اند  
کسانی که در ظاهر دارای خلق و خوئی آرام و معتدل میباشند و در باطن تند  
خو و عصبانی مزاج هستند و عصبانیت درونی خود را ظاهر نمیکنند بیشتر باین  
بیماری مبتلا میشوند.

علت پیدایش بیماری سنک صفرا هر چه باشد  
کولسترول علت  
بیماری سنک  
رگها رسوب کرده سخت میشود و در کیسه صفرا  
جمع میشود و اگر دفع نشود در آنجا سخت شده و باعث  
سنک صفرا میگردد.

ولی اگر شخص سالم باشد کولسترول از جدار کیسه صفرا رد شده و  
دفع میشود بدین ترتیب که جدارهای عضلاتی کیسه صفرا حالت انقباضی  
بخود گرفته و کولسترول را بشکل فضول دفع میکنند.

چنانکه غذای کافی مخصوصا ویتامین ب بنام نیامین خوانده  
میشود به بدن نرسد و یا با اندازه کافی نباشد انرژی بدن پائین آمده و  
انقباض جدارهای کیسه صفرا کم میشود و در نتیجه نمیتواند کولسترول  
را بخارج دفع کند این ماده مسموم در آنجا مانده و بشکل سنک صفرا  
در میآید .

بعد از آن اگر کسی با اندازه کافی ویتامین های دسته ب ار  
قبیل اینو زیتول، کولین، و بنائین مصرف کند بر انرژی بدن افزوده  
و جدارهای کیسه صفرا بحرکت درآمده و خواهد توانست کولسترول را  
از آنجا تخلیه کند

استخا صی که بیس از اندازه لزوم روغن و حرری میخورند ماده  
کولسترول در کبد آنها جمع شده و آنرا بصورت مسموم در میآورد  
این استخا ص اگر فوراً درصدد معالجه این بیماری نباشند کبدشان سخت و  
سخت شده و پس از آن با عوارض ناگوار و و خیمی دست و گریبان  
خواهند شد .

این بیماری بنام (سیرور) یا تنمع کبدی معروفست و علت پیدایش آن  
کمبود ویتامین ب مخصوصا کولین میباشد .  
اگر شما بیماری سنک صفرا مبتلا هستید فوراً با پزشک متخصص

مشاوره کنید و بسا معالجه و راهنمایی او خود را از شر این بیماری نجات دهید .

و برای اینکه پس از معالجه در باقی دوران عمر دراز خود گرفتار این بیماری نشوید برنامه غذایی خود را طوری ترتیب دهید که در هر غذای روزانه شما ویتامین مخصوصا ویتامین های دسنه ب ب باندازه و مقدار کافی وجود داشته باشد باین ترتیب شما عمر دراز و طولانی خود را بدون دغدغه خاطر و با آسایش و نشاط خواهید گذرانید

از قدرت و منظم بودن گردش خون بدنتان که بسا به (شط زندگانی) است بخوبی توجه و نگاهداری کنید و از هم اکنون اینکار را شروع کنید تا همیشه با نشاط و سرزنده باشید .

### بر کم خونی غلبه کنید

گردش خون در بدن شما به آهن و مس احتیاج دارد و بهترین منابع این مواد ملاس سیاه ، جوانه گندم ، جگر سیاه گوسفند یا گوساله است که سرشار از این مواد حیاتی است و شما باید هر هفته يك يادوبار خوراك جگر ، بصورت کباب و یا آب پز بخورید و در غذای روزانه خود مس سیاه و جوانه گندم را داخل کنید تا گلبولهای قرمز خون شما زیاد شده و شما ادر جنك بر علیه کم خونی پیروز گردانید .

کم خونی عادی که معمولا در ایام مختلف زندگانی پیدا میشود و بسیاری را مبتلا بآن میکنند علت روز آن تغذیه بد است که بدن دچار کمبود آهن ، مس ، مواد سفیده ای و ویتامین ب میشه و دودسنگاه سارنده خون نمیتواند با اندازه کافی کابولهای قرمز ساخته

### کم خونی عادی همه وقت پیدا میشود

و گردش خور را منظم و در سطح طبیعی نگه دارد و در نتیجه سختی مبدل بکم خوبی عادی میشود .

مواد سفیده ای نائیر بسیار مهمی در گردش خون دارند و به همان اندازه که گلبولهای قرمز خون دارای مقدار زیادی مواد سفیده ای است به همان اندازه نیز دارای آهن است و باید کاری کرد که تمام اسیدهای آمینه اصلی که در مواد سفیده ای وجود دارد با اندازه کافی در بدن موجود باشند تا بتواند به تهیه کابولهای خون کمک کند .

معمولاً زنان غذاهائی که میخورند مواد سفیده‌ای آن کمتر از مواد سفیده‌ای غذای مردان است و به همین علت است که زنان در سالهای کهولت و پیش از آن دچار کم خونی‌های می‌شوند که علت بروز آن عدم مواد سفیده‌ای کافی در غذای آنانست.

ولی این حالت کم خونی در زنان را میتوان با تغییر و اصلاح غذای آنها از لحاظ مواد سفیده‌ای بر طرف کرد یعنی غذای آنها را از مواد سفیده‌ای کامل مثل: شیر، تخم مرغ، گوشت، جوانه گندم و مخمر آ بجو ترتیب داد.

تمام ویتامین‌های دسته ب از قبیل تیامین، نیاسین پیریدوکسین، اسیدپاراآمینوبنزوئیک و اسیدفولیک برای تولید گلبولهای قرمز خون لازم و ضروری است و به تجربه ثابت شده است که اگر در غذای ما اسیدفولیک و یا ویتامین ب جدیدی که بنام ویتامین (ب ۱۲) معروف شده کم شود در سال‌های کهولت و پیری ما را به کم خونی شدید که بیماری و خیم و ناگواری است مبتلا خواهد کرد.

### کم خونی شدید چگونه پیدا میشود؟

کم خونی شدید را نباید با کم خونی عادی که بسیار فراوان است اشتباه کرد زیرا کم خونی شدید رابطه کوچکی با ضعف و ناتوانی عمل کبد دارد و علت بروز آن را یک دانشمند امریکائی بنام «ررز.ر. مینوت» کشف کرده است این دانشمند امریکائی کشف کرده است که شرابان‌های خون همیشه در معرض حمله گلبولهای نرسیده‌ای هستند که از مغز استخوان‌ها در اثر ضعف و کندی کار کبد پیدا میشوند و چون رنگ آنها کاملاً فرمز نیست خاصیت کامل گلبولهای خون را ندارند و این گلبولهای نرسیده وارد بدن شده و شخص را مبتلا بکم خونی شدید میکنند.

در گذشته بیماری کم خونی شدید را معالجه ناپذیر میدانستند ولی امروز اگر بموقع آن را تشخیص دهند با خوراندن مقدار زیادی عصاره جگر آنرا معالجه میکنند و گاهی اگر حال بیمار خیلی شدید و وخیم باشد خون تازه بدن او تزریق مینمایند.

### امروز کم خونی شدید معالجه میشود

تشخیص کم خونی عادی و شدید از یکدیگر با تجزیه خون آسان است. بهسولت میتوان تشخیص داد که شخص بیمار مبتلا بکم‌امیک از این دو کم خونی شده است و من تمام طرفداران و شاگردان مکتب خود توصیه میکنم که در معاینه های پزشکی که در هر دوره انجام میدهند این نکته را در نظر گرفته و فراموش نکنند زیرا در وقت معین معالجه کم خونی شدید کاملاً آسان و عملی است ولی اگر وقت آن بگذرد و دیر تشخیص دهند معالجه آن مشکل و در بسیاری از موارد معالجه پذیر نیست.

برای اینکه از کم خونی جلوگیری کنید و اگر مبتلا به آن شده اید خود را معالجه نمائید من برای همه شما توصیه و تجویز میکنم برنامه غذای روزانه خود را از موادی ترتیب دهید که برای رفع و جلوگیری از کم خونی کافی و مفید باشد در این مورد جگرسیاه گوسفند با گوساله، جوانه گندم و ملاس سیاه بسیار مفید و موثر است زیرا دارای منابع سرساری از مواد سفیده‌ای طبیعی، آهن، مس و انواع ویتامین‌های ب میباشد که خون را آلوده می‌کند و احتیاج دارد.

جگرسیاه گوساله با گوسفند و جوانه گندم دارای مقدار زیادی آسید فولیک و ویتامین (ب<sub>۱۲</sub>) میباشد که نباید بیس از پنج یا ده دقیقه آنرا بخت زیرا اگر بیس از این مدت پخته شود مواد حیاتی در آن دست میدهد.

حوسبختابه آسید فولیک و ویتامین (ب<sub>۱۲</sub>) بسکل درص و حبیبیر ساحه سده و در داروخانه‌ها دردسترس همه فرار دارد دره‌دیم بیماری کم خونی شدید را سیر قابل معالجه میدا سسد ولی اهرر نامصرف چند میلی گرم فرس آسید فولیک و ویتامین (ب<sub>۱۲</sub>) این ماری و حیم و مودی را بخوبی میتوان معالجه کرد

قلب در بدن خون تازه بس که خون را در تمام جهات به گردش و امیدارد تا رگ و ریه‌های تن ما را آبیاری کند  
**واریس یا اتساع وریدها چگونه پدید می‌آید!**  
 برگشت این خون به قلب بواسطه انقباض عضلات صورت می‌گیرد.

درشراین بدن ما فلس‌هایی وجود دارد که مانع از رجعت خون است ولی اگر عضلات نتوانند بخوبی منقبض شود و خون را از راه وریدها به قلب برگشت دهد خون در آنجا مانده و لخته میشود و با گردش خون مجدد دومیته مقداری خون در وریدها منعقد شده و آنرا باز میکنند و چون چندبار این عمل صورت گرفت و عضلات بدن قادر نشد آنرا به قلب برگرداند خون در وریدها مانده و اتساع ورید یا واریس تولید میکنند که منظر مخارجی آن بسیار زشت و کریه است و اگر شدت یابد تولید دردهای ناگوار و یا زخم‌های موضعی میکنند.

برای معالجه واریس دو روش وجود دارد که  
**دو روش**  
 طبق آن عمل میشود روش اول اینست که واریس  
**برای معالجه**  
 را با عمل جراحی ساده‌ای بکلی معالجه میکنند  
**واریس**  
 این نوع معالجه قطعی است و فقط چون توأم با  
 عمل جراحی است بیمار حتماً باید بستری شود و  
 رعایت شرائط عمل جراحی را بکنند.

روش دوم معالجه واریس، با تزریق آمپول است که این روش بواسطه سهولت و آسانی طرز معالجه طرفدار زیادی دارد و اغلب پزشکان معالج بیماران خود را با تزریق آمپول معالجه و مداوا میکنند.

اگر شما مبتلا به واریس هستید و میخواهید خود را معالجه کنید با پزشک معالج خودتان صحبت کنید و دو روش معالجه را که در بالا براسان کفیم با او در میان گذارید و هر کدام را او انتخاب کرد عمل کنید و بعلاوه در نظر داشته باشید که اگر رژیم غذایی خود را خوب انتخاب کنید عضلات شما بخوبی انقباض خود را حفظ کرده و از ابتلای شما به واریس جلوگیری میکنند و بالتبع در تمام دوران عمر طولانی خود بی‌هراس و بیم از این بیماری سر خواهید برد.

**نوعی جلدگیری** برای پیشگیری از بروز واریس باید مدت و فونت  
**از واریس** عضلات و حمایت از نیچای و تمدد آنرا همیشه حفظ  
 کرد و این موضوع همگی تام دره صرف و استعمال

مواد سه‌پایه‌ای دارد

اکرموآلبومین و سفیدهای رعدا کم سرد اولیر، آدر واریس در

بدن که همان سستی عضلات است نمودار میگردد و برای مبارزه با این حالت باید مقدار کافی شیر خشک بی چربی و جوانه گندم و مخمر آبجور هر روز با یک لیتر شیر تازه و یک یا دو عدد تخم مرغ و یک خوراک گوشت و مقدار کافی پنیر مصرف کرد بتجربه ثابت شده است که اگر مواد سفیده ای در بدن تقلیل یابد و اریس تبدیل بزخم های مختلف موضعی شده و اسباب درد و عذاب بیمار را فراهم میآورد و هنگامیکه مواد آلومینی غذا با اندازه کافی رسید همین زخمهای دردناک بکلی النبام یافته و بیمار بهبود مییابد.

همچنین مصرف ویتامین (ث) در اینگونه بیماریها اثر سریع و شفا دهنده ای دارد و آنها نیکه بزخمهای واریسی میبلاسند و اند پس از اینکه غذا ایشان از لحاظ مواد سفیده ای تکمیل شد با مصرف ویتامین (ث) معالجه آنان تسریع گردیده و بزودی شفا مییابند.

پس برای اینکه سستی عضلات را در بدن که سر حشمه بیماری واریس است بر طرف کنیم باید غذای روزانه خود را از موادی ترتیب دهیم که با اندازه اعدال دارای مواد سفیده ای و ویتامین ث باشد.

هیچ چیز با این اندازه مرا خوشحال نمیکند از اینکه  
**اختلالات فکری** می بینم علم تغذیه خدمات بزرگی بعالم طب نموده  
**هم از تغذیه بد** و در معالجه بیماری های جسمی و روحی تاثیر بزرگی  
**پیدا میشود** را داشته و روز بروز هم بر اهمیت این علم در معالجه  
 امراض افزوده میشود.

مدت زمانی است که معلوم شده است عدم نکافو و کمبود ویتامین ب علت احتمالات فکری است و برای اثبات این موضوع بدو طلبانی که خود را در اختیار پرسرگان گذاشته اند غذاهائی بآنها داده شده که عاری از ویتامین ب بوده است و پس ارجندی این اسنخا ص میبلا به تشویش خاطر اضطراب و ضعف و ناتوانی عصبی شده اند که خون غذای آنها با همان زرم ادامه یافته اختلالات فکری و روحی آنها نیز روانه زایس گذاسه است .

دکتر « سند نستر کر » عده ای از اسنخا ص را بهمین منظور تحت آزمایش قرار داده و غذای آنها را حالی و عاری از ویتامین ب نموده و پس از حدی آرمایس خود را متوقف ساخت زیرا همه افراد تحت آرمایس یک بیماری عصبی دچار شدند که میل سدیدی با شحار و خود کسی پیدا

کردند این آزمایش دکنر «سیدنسترگر» مسلم کرد که نبودن ویتامین «ب» در بدن یکی از عوامل موثر اختلالات قُکری و روحی است.

دسته دیگری از دانشمندان در همه کشورها این تجربه را کرده و نتیجه مسلم و بدیهی آنرا بدست آورده اند از جمله درسوند مغز کسانیکه از جنون مرده اند با مغز اشخاص سالمی که در حوادث معدوم شده اند تشریح و مقایسه کرده و این نتیجه را بدست آورده اند که در مغز اشخاص طبیعی و سالم چهار ماده بنام آدینن، تیمین، ستیوزین، کائین وجود دارد که در مغز اشخاصی که از جنون مرده اند ابدأ وجود ندارد و این چهار ماده در جگر سیاه و مغز گوسفند و گوساله و خوک *Ris de veau* و قلوه و مخمر آجوبه کافیه و فراوان وجود دارد.

پس لازمست هر کس غذای خود را از این مواد ترتیب دهد و روزانه مقداری مخمر آجوبه مصرف نماید.

در امریکه طبق آماري که بدست آمده معلوم شده است در تمام دنیا در هر بیست نفر يك نفر مبتلا با اختلال قوای دماغی است و باید در بیمارستان برای معالجه خود بستری شود البته با توجه باینکه در هر صد نفر پنج نفر اختلال متاع دارند باید سعی کنیم زودتر این بیماری عمومی بر طرف شود ممکن است پیرسید چگونه مینوانیم این کار را انجام دهیم در جواب شما میگویم خوشبختانه پیشرفتهای علم روانشناسی بکمک علم تغذیه میتواند بکلی امراض دماغی را از ریشه براندازد و جامعه بشری را از خطرات وحشتناک آن رهائی بخشد

اگر خوب غذا بخورد و موادیکه لازم است بدن عصبانیت نتیجه بد برسانیده چو عصبانی نمیشود زیرا اغلب عصبانیت خوری است بیجه يك غذای بد است که خورده میشود. تند خوئی و عصبانیت اعراضی است که بدن نعلت و کمبود ویتامین ب و کلسیم میکند.

کلسیومی که در سرم قوی (۱) بفراوانی وجود دارد برای آرامی اعصاب بسیار لازم و مفید است و اگر شما میخواهید دارای اعصابی آرام و آسوده باشید در معاینه بل اندک نام داریم و یا هر چیزی عصبانی و تندخو نسویدو (۱) - سیر مقوی چنانکه سابقاً در بحث مندهای اصلی ذکر شده عارضت از مخلوط شیر باره ناشر حشک بی چربی

خلاصه عصبانیت و تندخویی را ترک گوئید باید خودتان را عادت دهید که هر روز بطور مرتب یک لیتر شیر مقوی بخورید.

برای تهیه این شیر، یک لیتر شیر تازه را با یک فنجان کوچک شیر خشک بی چربی مخلوط کرده و مقداری ویتامین (د) بآن بیافزائید و مصرف کنید زیرا ویتامین (د) برای هضم و تحلیل کلسیم شیر در بدن لازمست.

من بکسانیکه خیلی عصبانی و تند خوهستند توصیه **توصیه من بکسانیکه میکم قبل از هر غذا و موقع خواب قرص کلسیم و عصبانی هستند** ویتامین د مصرف کنند و اگر اینکار را تا مدتی ادامه دهند بزودی احساس خواهند کرد حالت عصبانیت و ناراحتی سابق را ندارند.

تجربیات علمی که روی انسان شده وعدهای اشخاص داوطلب خود را در معرض آزمایش این تجربیات قرار داده اند این نتیجه قطعی و مسلم را بدست داده

غذائی که عاری از یک یا چند ویتامین از دسته ویتامین های ب باشد بزودی در بدن یک فشار عصبی تولید میکند و اگر ویتامین (ب ۶) که نام شیمیائی آن (پیریدوکسین) است در غذا نباشد بزودی ایجاد تشنج عضلاتی و یک لرزش غیر قابل کنترل در دستها و سر میکند .

اهمیت ویتامین (ب ۶) را نباید از نظر دور داشت زیرا بتجربه ثابت شده که بیماریهای وخیمی خون فلج دست و پا و بیماری رقص «سن گی» و حالت صرع و حمله ، با مصرف ویتامین (ب ۶) بخفیف کلی یافته و در بسیاری از موارد بیمار مسلماً بر اکمالاً شفا داده است.

اگر غذائی که مصرف میکنیم از لحاظ غذائی **اعصاب سالم در بدن** و مخصوصاً ویتامین ب کاملاً مورون و متعادل شده **سالم است** باشد مجال است موفق سویم زندگانی آرام و عالی از دقایق عصبانیت و تندخویی را داشته باشیم در عین حال از این کتاب من بچنی در بصورت اعذیه اختصاص داده ام که تهیه این عدها برای در دایره اولایی ما لازم است و من در این قسمت ردیمی را در کرده ام که دارای تمام مریای بهداشتی است و سلامتی بدن ما را در این راه حایل زندگانی میکند و بر اعدای سالم در بدن سالم است



اشخاص مسن و سالخورده اگر دچار عصبانیت و فشارخستگی میشوند اغلب عصبانیت و خستگی سالخورده از چیست؟ آنها در اثر يك عامل بی‌اهمیتی است که بطور خلاصه آنرا برایتان شرح میدهم؛ این اشخاص عادت کرده‌اند که در فاصله صبحانه و ناهار و یا ناهار و شام چیزی نخورند و این چیز نخوردن آنها موجب پائین رفتن قند در خون آنها میشود و چربی بدن دیگر نمیتواند بسوزد و انرژی از خود تولید کند در نتیجه شخص بی‌حال و عصبانی میشود.

برای رفع این حالت، خوبست این اشخاص در فاصله غذای خود چیزی بخورند و در این مورد میوه و آب آن و یا يك لیوان شیر، کمی پنیر با نان و یا بیسکویتی که مقدار کمی شاسته داشته و شیرینی آن از قند طبیعی مثلا عسل و یا ملاس سیاه باشد خوبست و با مصرف آن بکلی حالت عصبانیت و خستگی رطرف میشود.

بر طبق آخرین اکتشافات علمی و همچنین مطالعات اعتقاد من برای تأمین و تجربیات شخصی من معتقد شده‌ام که اگر هر کس خوشبختی بشر برنامه دقیق برای رژیم غذایی خود تهیه کرده و اجرا کند سلامتی و آرامش بدن خود را فراهم خواهد آورد و از این عصبانیت و ناراحتی که اکنون سرتاسر دنیا را فرا گرفته و جان بشر را بلب آورده بکلی جلوگیری خواهد شد زیرا ممکن نیست بدون آرامش اعصاب کسی راحت و خوشبخت زندگی کند.

برای يك زندگی دراز و توام با نشاط جوانی باید اعصاب را راحت کرد پس هر کدام از ما اگر عصبانی هستیم در درجه اول باید عدلت عصبانیت خود را کشف کنیم و آنرا بر طرف ساریم تا روح و جسم ما آسوده و راحت شود و بتواند ما را در راه زندگی نوین بسر حسمه خوشبختی و سعادت هدایت و راهنمایی کند.

استلاناخ از گردش برگشت ، وارد آپارتمان خود شد و کلاهش را بدست گرهت و یکسر به طرف پریشان خیالی يك خانواده آشپزخانه رفت و در یخچال برقی را بار کرد و لیوان شیر را از آنجا برداشت و نوشید و سپس لیوان حالی آنرا نخست در دالان گذاشت و سپس از آنجا هم برداشت و بطرف

اطاق خواب خودرفت و بیخیال آنرا در قفسه لباس گذاشت و خوابید.  
 صبح که میخواست بیرون برود هرچه گشت کلاه خودش را که دیشب  
 موقع آمدن بخانه در دست داشت پیدانکرد و هرچه جستجو کرد کمتریافت  
 حتی قفسه لباسهایش را زیر و رو کرد موفق بیافتن کلاهش نشد ناچار  
 بدون کلاه بیرون رفت و فردای آنروز در یخچال آشپز خانه کلاه  
 او پیدا شد \*

از خواندن این سرگذشت شاید فکر کنید که استلاناخ پیرزنی است  
 که در اثر سالخوردگی دچار پریشان خیالی و بیحواسی شده است و حال  
 آنکه من این موضوع را قبول ندارم زیرا استلاناخ دختری شانزده ساله  
 است و در سنی است که قوای فعاله بدن او در کمال رشد و نهواست و مادرش  
 که زنی چهل ساله و مهربان است این سرگذشت را برایم گفت و سس نقل  
 کرد که خود او هم مبتلا به پریشان خیالی و حواس پرتی است چنانکه  
 همان شب او میخواست لباسش را از داخل یخچال برداشته و به لباس  
 سونی ببرد؟! \*

این سرگذشت يك خانواده گیج و پریشان خیال است و بطوریکه  
 روانشناسان تجربه کرده و نتیجه گرفته اند این گیجی و پریشان فکری  
 عوارض چیززی است که مسلما آن چیز پیری نیست زیرا استلاناخ بیش از  
 شانزده سال ندارد که مبتلا باین عوارض شده است.

پس این چیز که در مقدمه فورا برایتان نگفتم تا خودتان فکر  
 کنید و شاید جواب بدهید عوارض مرضی است که سر چشمه آن رژیم  
 غذائی است \*

یکی از بیمارستانهای فیلادلفی عده‌ای از اشخاص  
**چه غذائی حافظه** مسن رانحت آزمایش قرار داده و برای آنها سئوالانی  
**را تقویت میکنند** طرح کرده بود، تا قدرت هوش و سرعت انتقال

آنها را بدست بیاورد و این سئوالات قبل و بعد از صرف غذاهائی طرح  
 شد که دارای ویتامین ب بود نتیجه‌ای که بدست آمد بسیار جالب توجه شد  
 و آن این بود که این اشخاص اگر با غذاهای طبیعی که دارای ویتامین ب  
 هستند تغذیه شوند بطرز محسوسی قدرت هوش و سرعت انتقال آنها افزایش  
 یافته و بآسانی و سهولت میتوانند بدن خود مرور کرده و جواب سئوالات  
 را بدهند .

اغلب این اشخاص که قبل از صرف ویتامین ب حافظه آنها ضعیف شده و بآسانی و سهولت نمیتوانستند اسم اشیاء و اشخاص را بزبان بیاورند و از ذهن خود یاری جویند پس از صرف غذاهائی که دارای ویتامین ب بود و با جوانه گندم و مخمر آب جو تکمیل گردیده بود دارای حافظه قوی و روشنی شده و بآسانی و سهولت و با کمترین تأمل جواب سئوالات مطروحه را میدادند .

تجربیات دیگری که اخیراً شده مسلم گردیده است  
**آسید گلو تامیک** که آسید گلو تامیک که یکی از آسیدهای آمینه میباشد  
**مایه حافظه است** و برای نمو و رشد حافظه و روشن کردن فکر بسیار مؤثر است در مغز وجود دارد و این آمینه از مواد سفیده ای کامل مخصوصاً از شیر که بمقدار پنجاه درصد آسید گلو تامیک دارد بدست میآید .

پس شیر نازه و شیر خشک و پنیر بهترین غذائی هستند که دارای پنجاه درصد آسید گلو تامیک میباشد و این آسید برای مغز و حافظه غذای لازم و ضروری است .

اگر شما پریشان خیال هستید و بزودی مطلبی دستگیرتان نمیشود و اغلب مبتلا به فراموشکاری و حواس پرتی میشوید و سپس آهسی از دل میکشید و بخود میگوئید «ما پیر شده ایم و این عوارض سن است» رژیم غذائی خود را طوری ترتیب دهید که دارای تمام مواد سفید، مخصوصاً ویتامین ب باشد و هر روز یک لیوان شیر مقوی بنوشید تا قدرت حافظه شما باندازه ای زیاد شود که بدانید کلاه خودتان را کجا گذاشته اید؟

اغلب بیماریهای حساسیت از قبیل زکام و آسم و زکام  
**بیماری های حساسیت** یونجه وقتی بر بدن غلبه میکند که قوای جسمی تحلیل رفته و یا سلامتی ضعیف شده باشد و این بیماریها وقتی رفع میشود و بیمار از آن رهایی مییابد که رژیم غذائی کاملی را مراعات کند و مدتی طولانی از آن پیروی کند در این وقت است که یک بهبود کامل در حالت عمومی بیمار پیدا میشود .

برای برطرف کردن بیماریهای حساسیت نباید اکتفاء بیک یا چند ماده غذائی نمود بلکه باید غذائی را که از لحاظ ترکیبات و مواد مغذی

و جذب شدنی کامل باشد روزانه مصرف گردد .

در حال حاضر این موضوع بتجربه رسیده و نتیجه قطعی بدست داده است که ویتامین (ث) سموم مواد خارجی را که در خون داخل میشود برطرف و خنثی میکند و این ویتامین در جلوگیری و رفع بیماریهای حساسیت و عفونتهای آن تاثیر بسیار سریع و فراوان دارد و هر کس مبتلا باین نوع بیماریها میشود باید حداقل با هر غذا صد میلی گرم ویتامین ت بصورت قرص مصرف کند .

بتجربه ثابت شده وقتی يك بیماری حساسیت بطور شدید بدن را مورد حمله قرار داد با مصرف صد میلی گرم ویتامین ث در هر ساعت و یا دو ساعت بدو ساعت آرامش و تخفیف کلی پیدا میشود .

وقتی عفونتی چیرگی مخاط بدن را مورد حمله قرار دهد مثلا درز کام و یا بیماریهای دیگر حساسیت که باعث تورم سینوسها و یا بیماری بینی و تنفس میشود مصرف ویتامین آ نیز باندازه کافی تجویز شده است.

زیرا این ویتامین مخصوصا در توسعه مقاومت مخاطها تاثیر فراوان دارد و با مصرف پنجاه هزار واحد ویتامین آ با هر غذا عفونت بکلی برطرف میشود اشخاصی هستند که در مواقع معینی از سال مبتلا بزكام میشوند این اشخاص میتوانند دو ماه قبل از موقع و فصل ز کام خویش هر روز صد و پنجاه هزار واحد ویتامین آ با غذاهائی که از لحاظ مواد غذایی و جذب شدنی معتدل و کافی باشد مصرف کنند و با این رژیم از ابتلای خود بز کام بکلی جلوگیری نمایند .

در آسم یا ننگی نفس اشکالات تنفس در اثر تحریکات

**معالجه آسم با کلسیم** و تشنج حجاب حاجز ایجاد میشود که با مصرف کلسیم میتوان نخقیف سریعی در رفع این تشنج داد و

هنگامیکه حال بیمار مبتلا باسم و خیم و بحرانی

میگردد هر ساعت دو یا سه قرص کلسیم تجویز میشود ولی وقتی حالت بحرانی برطرف نشد بهتر است که این کلسیم را با مصرف شیر و مواد شیری بدست آورد در اینجا نباید فراموش کنیم که برای جذب و هضم کلسیم، ویتامین (د) لازم است و باید هر ص کلسیمی مصرف کرد که دارای مقدار کافی ویتامین (د) باشد

يك نوع معالجه جدید که برای رفع تنگی نفس و آسم اخیراً کشف شده است و نتایج شگفت‌انگیزی حاصل نموده است معالجه با ویتامین (E) است و ما میدانیم که هر کس این ویتامین را مصرف کند بدن او احتیاج کمتری باکسیژن خواهد داشت و اغلب بحرانهای آسم وقتی شدید میگردد که احتیاج بدن باکسیژن زیاد میشود و با ذخیره اکسیژن در بدن رو به کاهش میرود چنانکه در نقاط مرتفع و هوای مه آلود این احتیاج شدت مییابد. مقدار لازم ویتامین (E) در بیماری تنگی نفس و آسم همان مقدار است که سابقاً برای رفع بیماریهای قلبی گفته‌ام .

برای اینکه از ابتلا به بیماریهای حساسیت‌هرکس **راه جلوگیری** خود را محفوظ نگه دارد باید برنامه رژیم غذایی زبدگانی نوین را در نظر گرفته و با دقت و توجه آنرا اجرا کند تا با صرف مواد جذب شدنی و مغذی بدن بتواند نشاط و سرزندگی خود را تا پایان عمر دراز و طولانی خویش حفظ نماید.

گاهی اوقات میافند کسانی که مبتلا به بیماریهای حساسیت میشوند، و برای معالجه به پزشک مراجعه میکنند پزشک معالج يك یا چند ماده غذایی را که در دفع سموم بدن مؤثر است منع میکنند چنانکه فی‌المثل چون مریض نمیتواند شیر تازه را هضم کند، پزشک معالج هم بناچار او را از مصرف آن منع مینماید در اینجا پزشک باید بجای آن، مواد دیگری که دارای خاصیت شیر تازه باشند باو بدهد و باید آزمایش کرد و دید چه غذایی با طبع بیمار سازگار است و هر غذای طبیعی، سازگار بود باید از مصنوعی آن استفاده کرد .

اختلالات روحی و جسمی که اصطلاح آن پسیکوز و ماتیک نامیده میشود و از دو کلمه یونانی ترکیب یافته کلمه «پسیکو» بمعنی روح و کلمه «سومو» بمعنی جسم و این اختلالات همانطور که از اسم آن

پیداست دارای رابطه مستقیم بین روح و جسم است و در حقیقت عکس‌العامل روح و جسم در مقابل یکدیگر است. در سالهای اخیر کتابهای زیادی در باره این اختلالات نوشته شده و بطور خلاصه ما باید بدانیم که اسدوه و غصه و تاثر با اینکه اثر روحی دارند بر روی جسم و حال عمومی بدن ما

تاثیر داشته و تولید اختلالات و بیماریهای دردناکی میکنند .

بعقید من علت پیدایش بیماریهای روحی و جسمی بستگی تام بنقصان ویتامین ب در بدن دارد و سرچشمه نگرانی و ناراحتی روحی در اثر کمبود این ویتامین در بدن پیدا میشود و بهمین جهت است که اگر مقداری ویتامین ب از قبیل ، نیامین ، نیاسین ، بیوتین در بدن کم شود شخص روحاً نگران و مضطرب شده و احساس اندوه و الم شدیدی در خود مینماید ؛ احساس اندوهی که رفته رفته چون بیماری مزمنی شده و کبد را بیمار کرده و یک بدبینی سیاهی را بر جان غالب میکند و در اثر آن شخص عصبانی شده و دنیا را تیره و تار مبینند .

**اگر میخواهید به بیماریهای جسمی و روحی مبتلا نشوید**  
اغلب به ویتامین ب اهمیتی نداده و اعصاب خود را بیشتر تحت فشار و ناراحتی میگذارند و در قبال کمترین حادثه و یا باد مخالفی خود را میبازند و نوید دلمرده میشوند اگر این حالت عصبانیت آنها بایکی از عفوئنتهای چرکی بیماری حساسیت (آلرژیک) دست بهم دهد و شخص را مجبور کند که از رژیم غذایی پیروی کند که دارای مقدار کافی ویتامین ب نباشد بزودی حالت عصبانیت بیمار شدت یافته و عاقبت وخیمی را پیش خواهد آورد و بیمار در محاصرهی ناراحتی هایی خواهد افتاد که به آسانی نخواهد توانست خود را از چنگال آن نجات دهد مگر اینکه از یک برنامه غذایی کامل که دارای تمام مواد جذب شدنی و مخصوصاً ویتامین های ب باشد پیروی نماید . غذای روزانهی بیمار باید چند قاشق سوپ خوری مخمر آبجو و سم لیوان جواهری گندم و یک قاشق سوپ خوری ملاس سیاه و نیم تا یک لیتر ماست باشد و با صرف این غذا بزودی بیمار بهبودی کامل در خود احساس کرده و روزی فرامیرسد که بکلسی خود را سالم و تندرست ببیند .

## سستی استخوانها

اغلب پیران و سالخوردگان خیال میکنند که با سستی استخوانها بیشتر سن استخوانها سست و شکننده میشود و رباطی بسن ندارد حال آنکه استخوانهای بدن ما با زیاد شدن عمر، حال شکنندگی پیدا نمیکنند بلکه سستی و شکنندگی استخوانها در اثر تغذیه ناقص که نتوانسته مواد لازم را ببدن رسانده استحکام و قدرت استخوانها را نگهداری کند پیش میآید. در حیوانات بتجربه ثابت شده است که اگر بآنها غذای کافی و کامل داده شود با زیاد شدن عمر آنها استخوانهای بدنشان نیز رفته رفته قوی و محکم میشود.

برای اینکه قدرت و استحکام استخوانها را حفظ کنید باید در تمام دوره طولانی عمر خودتان غذاهای مصرف نمائید که از لحاظ مواد جذب شدنی و مفید بحال بدن، هم آهنکی کامل داشته باشند غذاهایی که از لحاظ کلسیم و فسفور متعادل باشد و چون کلسیم و فسفور بدون ویتامین (د) در خون جذب نمیشود و این ویتامین باندازه کافی در روغن کبدماهی وجود دارد پس هر کس میتواند برای حفظ قدرت استخوانهای بدن خویش باندازه کافی روغن کبدماهی استعمال کند.

غضروفهای استخوانها که از یک توده مواد

**استحکام و سستی استخوانها از چیست؟** سفیده‌ای پوتشیده شده است اگر مواد سفیده‌ای و اسیدهای آمینه بآنها نرسد رفته رفته نرم و پوک شده و استخوانها را آب میکنند.

سلولهای مواد سفیده‌ای استخوانها بواسطه ماده‌ای ارتجاعی بیکدیگر متصل و سخت شده‌اند و نرمی و سستی این سلولها بسته بمقدار ذخیره ویتامین ب در آنهاست.

اگر غذایی که ما هر روز میخوریم دارای مقدار کافی کلسیم، فسفور مواد سفیده‌ای، ویتامین (د) و (ن) باشد استخوانها قدرت و استحکام خود را در تمام دوره عمر حفظ کرده و با پیشرفت سن قویتر و محکمتر خواهند شد و اگر اتفاقاً در اثر حادثه‌ای یکی یا چند استخوان بشکنند بزودی

جوش خورده و جا خواهد افتاد ولی متأسفانه بسیاری از سالخوردگان که دچار شکستگی استخوان شده‌اند سالهای عمر خود را در صندلی چرخدار گذرانده و عدم معالجه خود را بعلت پیری میدانند و حال آنکه علت اصلی شکستگی استخوان آنها و جوش نخوردن و محکم نشدن آن نقص مواد غذایی آنها بوده که آن را شاید درک نکرده‌اند.

ورم مفصل دو نوع است چرکی و مزمن و در ابتدا

**ورم مفصل** باید آن دو را از یکدیگر تشخیص داد

چرکی و مزمن ورم مفصل چرکی عوارض و کسالت های شدیدی

با خود دارد و عوامل زیادی علت بروز آن میباشد

که مهمترینها کانونهای چرکی ، پاییدا در بدن است که ممکن است این کانون های چرکی از دندان ها و لوزتین ، ورید گردن و یا جای دیگر باشد .

در اینصورت باید بیمار را کاملاً تحت معاینه قرارداد و کانون چرکی

را پیدا کرد و جداً درصد معالجه و محو آن کانون چرکی برآمد تا بیمار

بهبود یافته و سلامت خود را بدست آورد سپس برای دوره نقاهت و پس از

آن باید از يك رژیم غذایی کامل که شامل تمام مواد جذب شدنی باشد پیروی کرد .

اخیرا اکتشاف دو پزشك امریکائی دریچه امیدي

را بروی بیماران و قربانیان ورم مفاصل باز کرده

باز شده است است این دو پزشك امریکائی یکی دکتر بوئراستاد

دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و دیگری دکتر

هنس پزشك بنگاه ماومیباشند این دو پزشك در اثر آزمایش و تجربه

با این نتیجه ، رسیده‌اند که در اثر تزریق هورمون که از عدد مافوق کلیوی گرفته

میشود بیماران مبتلا بورم مفاصل بهبودی سریع در خود احساس کرده و بزودی

از درد و رنج بیماری خود نجات پیدا میکنند.

البته این تجربه هم در مرحله آزمایش است و سالها وقت لازم دارد

تا اینطریق معالجه را برای همه بیماران مبتلا بورم مفاصل در سراسر دنیا

تجویز کرد .

خبر خوش دیگری که برای بیماران مبتلا بورم مفاصل باید در اینجا

بگویم و خود مؤده بزرگی است گزارشی است که بیمارستان مایومنتس



کرده است طبق این گزارش «کور تیزون» Cortisone داروی جدیدی برای ورم مفصل است.

هورمون جدیدی که بنام کورتیزون معروف شده تاکنون نتایج اطمینان بخشی در معالجه امراض اورام مفاصل رماتیسمی از خود نشان داده است همچنین در این اوآخر هورمونی ازغده نخامی خوك گرفته وبه بیماران مبتلابرماتیسم وورم مفاصل تزریق کرده وبطرز معجزه آسائی آن بیماران راشفا داده اند.

درحال حاضر اینگونه هورمونهارا ازچندنوع گیاه بدست میآورند تا قیمت آن ارزان باشد وهمگی بتوانند بخرند واز آن استفاده کنند.

درطی آزمایشهایی که روی خوكهای هندی در آزمایشگاه بعمل آمد نخست مدت شش هفته این حیوانات را ازغذائی که دارای ویتامین (E) بود محروم کردند وپس از آن باسیل ورم مفصل را ببدن آنها تزریق کردند وپس ازچندی آنها را معاینه نمودند ومتوجه شدند که میکروب ورم مفصل بسرعت وارد بدن شده ودرمفصل های كوچك متمرکز شده اند و مفاصل برای مبارزه، این میکروب ها را در مخازن کلسیم محاصره کرده اند ولی در این مبارزه ومحاصره نتایجی که بدست آمده آماس و سختی ورم مفاصل است.

عین این آزمایش را درمورد خوكهای هندی دیگری نیز انجام دادند و نتایج آن را در جدول زیر مشاهده کنید.

نتایج آزمایش در خوكهای هندی	که در لحاظ جذب موادغذائی وتغذیه ویتامین ث کامل بوده اند عمل کرده وپس از معاینه ملاحظه کرده اند که باسیل بیماری ورم مفصل در گردش خون آنها وارد نشده بلکه در ناحیه سوزن تزریق جمع شده و تولید دملی کرده وهمینکه دمل راشکافته اند تمام میکروبها مخلوط باچرك از بدن خارج شده وابتدا تولید بیماری نکرده است.
-----------------------------	---

نسخه هائی که من برای عمر طولانی بانشاط جوانی تجویز میکنم بهترین وسیله ای است که شمارا در مقابل بیماری های ورم مفاصل بیمه میکند و شما باید هرروز حداکثر مقدار ویتامین ث را مصرف کنید.

مثلا اگر شما بمنابع طبیعی این ویتامین که در لیموی ترش تازه و مرکبات بفرآوانی وجود دارد دسترسی ندارید میتوانید يك قرص صد میلیگرمی آنرا بعد از هر غذا مصرف کنید.

در غذای خودتان بمقدار زیاد مواد سفیده ای داخل

کنید و این مواد سفیده ای را میتوانید با خوردن

گوشت بی چربی ، پنیر و یک لیتر ماست مقوی یعنی

ماستی که از یک لیتر شیر تازه با یک فنجان کوچک

شیر خشک بی چربی درست شده باشد بدست آورید تا

این اغذیه، کلسیم لازم ببدن شما بدهد و سموم بدن شمارا از خون بدنتان دفع کند

نانی بخورید که گندم و آرد آن سفید و تصفیه و در نتیجه بی خاصیت نشده

باشد در مصرف میوه و سبزیها زیاده روی نکنید.

تاثیر و اهمیت کلسیم را فراموش نکنید و اگر در گذشته بمقدار کم آنرا

مصرف میکردید اکنون تا میتوانید بیش از پیش این ماده حیاتی را ببدن خود

برسانید و خطای پیشینیان را تکرار نکنید و مثل آنها مگوئید کلسیم برای ورم

مفاصل مضر است .

مواد غذایی شما

از چه باید

ترکیب شود

## یائسگی

زنانی که سالم و تندرست هستند وقتی پابسن

گذاشته و بدوره یائسگی رسیدند هیچگونه عارضه

و کسالتی در خود احساس نکرده و خون دوران

بلوغ که سالم بوده اند عوارض آنرا درخواهند کرد.

یائسگی (۱)

چه عوارضی دارد

(۱) یائسگی را بفرانس La Ménopause میگویند عبارتست از قطع

همیشگی قاعدگی و پایان تخمک گذاری

یائسگی بر حسب مکان و نژاد فرو میکند ولی هفتاد درصد زنان میان چهل

و پنجاه سالگی یائسه میشوند ، در کشورهای گرمسیر دوره یائسگی دیرتر و در

کشورهای سردسیر زودتر شروع میشود

معمولا تا چند سال قاعدگی نامرئ و خونریزی رمانی بیشتر و گاهی کمتر

میشود نا ایسه فواصل قاعدگی طولانی شده و بکلی قطع و زن یائسه میشود ندرت

ممکن است یک مرتبه قاعدگی قطع وزن یائسه شود

دوره یائسگی را میتوان بطور مصنوعی با بیرون آوردن تخمدان ها

بوسیله عمل جراحی و رادیو تراپی آنها و با رادیو تراپی غده ی زیر مغز ایجاد

« مترجم »

بود

زنانیکه یا بدوره یائسگی میگذارند اگر سلامت و تندرست باشند احساس خواهند کرد که تخمدانهای آنها فعالیت کمتری برای قبول نطفه و آبستنی دارد و از طرف دیگر زنانی که یا بسن میگذارند و سنشان از چهل سالگی تجاوز میکنند کمتر دوست دارند آبستن شده و بچه دار شوند بنابراین زنان سالم و تندرست دوران یائسگی خود را بدون دغدغه و واضطراب خاطر شروع میکنند .

ولی اگر زنانی در دوره یائسگی احساس کسالت و یا عوارضی در خود نمودند باید قبول کنند که سرچشمه این کسالت و عوارض از تغذیه غیر کافی و ناقص سالهای گذشته است که چون در اینحال بر رژیم غذایی معتدل و کافی از لحاظ مواد غذایی و جذب شدنی و مفید برای بدن ، خود را عادت دهند بزودی تمام اختلالات و عوارض ناشی از دوران یائسگی برطرف میشود .

اگر در غذای روزانه مقدار کلسیم و ویتامین ب افزوده شود عوارض ناگوار یائسگی مثل التهاب و سرگیجه، تعرق شبانه و سستی وضعف مفرط و حالات عصبانی و بیخوابیها بکلی رفع میشود و اغلب پزشکان در این مورد تجویز میکنند که بیمار یک یا چند قرص کلسیم قبل از غذا یا موقع خواب مصرف کند همچنین توصیه میکنند در غذای آنها مقداری ویتامین د اضافه شود زیرا ویتامین د در غذاهای معمولی کمتر پیدا میشود و تا این ویتامین مصرف نشود کلسیم در بدن هضم و تحلیل پیدا نمیکند.

این نکته نیز بیوت رسیده است حامهائی که

خانمهایی که دچار بی نظمی قاعدگی هستند

دچار بی نظمی و بی ترتیبی در قاعده ماهانه خود شده اند اگر ویتامین های ب را باندازه کافی مصرف کنند دستگام بدن آنها بکار افتاده و

بی نظمی و بی ترتیبی «رگل» آنها منظم و مرتب خواهد شد و در این مورد کار آسان اینست که ابن خانمها وقتی دچار عوارض

بی ترتیبی در قاعده ماهانه خود شدند به غذای خود ، مخمر آبجو ، جوانه

گندم و ملاس سیاه را اضافه نمایند بزودی بهبود سریعی در این حالت

خود خواهند یافت زیرا فاعدگی های زناة شدید و بسیاری از هوارض

ناگوار آن بامصرف ویتامین (B<sub>12</sub>) بمقدار سی تا شصت میلی گرم بعد از هر

غذا ، کلی برطرف شده است

با این همه من بزنانی که دچار قاعدگی‌های زنانه نامرتب و شدید شده‌اند توصیه میکنم که معاینه پزشکی کاملی بوسیله متخصص از خود بعمل آورند زیرا اغلب این خونریزیهای شدید باعث یدایش ورم‌یافته‌های لیفی در رحم میشود و آنرا بشکل غده‌ای درمیآورد که بعدها چاره‌ای جز عمل جراحی ندارند.

طبق گزارشهای رسمی و موثق که اخیراً منتشر شده  
**يك داروی شفا بخش**  
برای اختلالات  
قطع قاعدگی  
مسلم گردیده است که ویتامین (E) در معالجه و رفع اختلالات ناشی از یائسگی مخصوصاً در موقعی که بواسطه علتی دسترسی بهورمون نیست و نمیتوان از آن کمک گرفت تاثیر مهمی دارد و این طرز معالجه تقریباً عمومیت یافته است.

درست در سالهای قبل از جنگ جهانی اخیر دو پزشک انگلیسی اعلامیه‌ای درباره موفقیت‌های ویتامین (E) در معالجه عوارض و اختلالات یائسگی مخصوصاً تفرق شبانه تنظیم کرده و منتشر کردند طبق این اعلامیه این دو پزشک انگلیسی با عده‌ای از سربازان و مردم کشوری در جنک فلیپین بدست سربازان ژاپونی اسیر شده و در اردوگاه اسیران جنگی زندانی گردیدند .

بین این اسیران کشوری چند نفر زن بودند که دچار عوارض سخت یائسگی گردیده و رنجور و نالان شدند و اتفاقاً هیچگونه داروئی از قبیل هورمون در آنجا وجود نداشت این دو پزشک انگلیسی برای معالجه این زنان بیمار دستورات دادند که مقدار کافی ویتامین (E) که بشکل قرص روغنی جواه گندم ساخته شده بود و دردسترس بود بدهند اتفاقاً این دارو اثر معجزه‌آسانی بر روی بیماران کرده و پس از چند روز بکلی کسالت آنها را برطرف ساخت و در اثر این واقعه این دو پزشک کشف کردند که ویتامین (E) داروی معجزه‌آسای عوارض یائسگی است .

همچنین در سالهای پس از جنگ پزشک دیگری  
**يك تجربه دیگر**  
درباره این داروی  
شفا بخش  
همین تجربه را در باره عده زیادی از زنان مبتلا بعوارض یائسگی آزمایش کرده و نتیجه آزمایش خود را بشکل گزارش باطلاع عموم رسانید در این گزارش پزشک نامبرده میگوید:

« مصرف ویتامین (E) بر روی عموم بیماران یائسگی بسیار مفید »  
 « واقع شده و در نتیجه ، این بیماران ، دیگر شبها بشدت عرق نمیکنند »  
 « سرگیجه و التهاب شدید آنها رفته رفته خفیف شده و پس از چندی »  
 « حالت جسمی و روحی آنها بطور محسوسی بهبود یافته است. »

با تفصیلی که برای شما دادم گرچه معالجه عوارض یائسگی يك موضوع کاملاً پزشکی است ولی جلوگیری از اختلالات آن بستگی کامل بر رژیم غذایی و طرز تغذیه دارد و گزارشهای متعددی در این باره ، این موضوع را به ثبوت رسانده است.

پس برای اینکه غذای روزانه شما از لحاظ  
 جوانه گندم و ویتامین (E) کامل باشد جوانه گندم بخورید  
 و روغن آن معدن و روغن جوانه گندم را چاشنی سالاد غذای خود  
 ویتامین E است کنید . نانی بخورید که گندم و آرد آن تصفیه  
 شده باشد پوست غلات و حبوبات دارای انواع  
 ویتامین مخصوصاً ویتامین (E) است و در روغن غلات و حبوبات اسیدی  
 وجود دارد که برای بدن فوق العاده مفید است و این آسید در روغن های  
 دیگر حتی در کره و مارگارین نیست.

عوارض یائسگی اغلب با يك کم خونی که نتیجه تغذیه ناقص است  
 همراه میباشد و این کم خونی نتیجه قاعدگی های زنانه سالهای گذشته  
 عمر است که مقداری از آهن و مس خون را از بدن کم کرده است و  
 چون ملاس سیاه ، جوانه گندم و جگر گوسفند ، و گوساله از منابعی هستند  
 که دارای مواد کافی برای تهیه و تقویت مواد خون میباشد جادارد هر کس  
 باندازه کافی غذای روزانه خود را از این مواد ترتیب دهد و هر روز ملاس  
 سیاه و جوانه گندم و در هضمه يك یا دوبار جگر مصرف کند و اگر کسی  
 باین ترتیب عمل کند چه دچار عوارض یائسگی شده یا نشده باشد در هر دو  
 حال از کم خونی یائسگی جلوگیری کرده و میتواند سلامت خود اطمینان  
 کند همچنین مواد سفیده ای تاثیر بسیار در جلوگیری از کم خونی یائسگی  
 دارد و سلامت و شادابی را در زندگانی نوین حفظ و نگهداری مینماید.  
 پس باید برای تهیه این مواد از مصرف : شیر ، تخم مرغ ، گوشت  
 جوانه گندم ، مخمر آبجو که بهترین منبع طبیعی مواد سفیده ایست غافل  
 بود و در فرای روزانه باندازه کافی از این مواد را داخل نمود .

قسمت عمده اختلالات یائسگی دو حقیقت اتفاقی  
عوارض یائسگی و زودگذر است و قسمت دیگر آنرا ترس و وحشت  
موقت و زودگذر بیجا بوجود میآورد. از دیرزمانی باینطرف  
است زنانی که غذای کامل نخورده و عصبانی مزاج  
بوده‌اند و بهنگام یائسگی عوارض و اختلالی را

را در خود احساس کرده‌اند برای اینکه جلب ترحم و رقت دیگران را بکنند  
شرح بیماری و اختلال حال خود را بزرگ نشان داده و بسیاری از خانم‌های  
سالم و طبیعی را از آن ترسانیده‌اند و در نتیجه آنها، با ترس و اضطراب  
انتظار دوران یائسگی و وحشتناکی را کشیده‌اند و حال آنکه همانطور که  
قبلا گفتم اگر زنانی سالم و طبیعی باشند دوره یائسگی آنها بدون عارضه  
و اختلالی شروع میشود.

همچنین میل جنسی در زنان سالم با قطع قاعدگی آنان تمام نمیشود  
بلکه این میل برعکس با شروع دوران یائسگی بقوت خود باقی و پایدار  
میمانند و زنانی که یائسه شدند احساس میکنند در مرحله نوینی ارزشمندی  
خود وارد شده‌اند که بهترین طرزی میتوانند بدون دغدغه خاطر از عواقب  
قاعدگی‌های ماهانه و اضطراب‌آبستن شدن غیر ارادی، از لذات زندگی  
بهره‌مند گردند.

بسیاری از مردان و زنان با اشتباه تصور میکنند که یائسگی پایان  
دوره لذت جسمانی است و حال آنکه این اشخاص تا کنون نفهمیده‌اند که  
امیال جنسی زنان بسته به هزاران عاملی است که ضعف تخمدانها کمترین  
تأثیری در آن ندارد و برعکس زنانی که پا بدوران یائسگی میگذرانند  
لذت روابط جنسی را بمراتب بیشتر و بهتر درک و احساس میکنند.

چه شما مرد یا زن باشید، من میخواهم نصیحتی  
بکنم تا آن را همیشه در نظر داشته فراموش  
نکنید

نصیحت من بشما اینست که اگر شما از يك تربیت جنسی کامل  
برخوردار نبوده‌اید و یا نفوذ طالمانه پدر و مادر با اندازه‌ای بوده است که  
مسائل جنسی در نظر شما مهیب و وحشتناک جلوه گرفته و تا امروز شما از روابط  
تناسلی لذتی سرده‌اید فوراً بدون هیچگونه شرم و حیاء موضوع را با پزشک

باد کثرت روانشناس خود در میان گذارید تا شمار اراهنمائی کند.

— بدانید که هزاران نفر گرفتار این عذاب بوده و توانسته اند بار اهنمائی پزشک خود را از آن نجات دهند.

— بدانید که انجام وظیفه جنسی کاری عادی و کاملاً طبیعی است و یکی از بهترین خوشبهای مردیازن در زندگانی زناشویی است .

یکی از کارهای اساسی شما اینست بهر طریق که ممکن است غذای کافی و غنی مخصوصاً از لحاظ کلسیم و ویتامین «ب» و «د» و E بیدتان برسانید و اگر عارضه و کسالت قطع قاعدگی و یائسگی در شما مدتی طول کشیده فوراً بایک پزشک غده شناس مشورت کرده و بار اهنمائی او برای رفع این عارضه و اختلال اقدام کنید .

امروز علم پزشکی با اندازه ای ترقی و توسعه یافته که بخوبی میتواند اختلالات و عوارض غدد مختلف بدن را بکلی رفع و معالجه کند و با این معالجه عوارض ناگوار یائسگی را برطرف سازد.

بکمک علم غده شناسی و برنامه غذایی که کیفیت آنرا برایتان شرح دادم شما میتوانید اطمینان داشته باشید که دوران یائسگی تحولی در زندگانی است و پس از آن، حیات چهره خوش و زیباتری را بشما نشان خواهد داد .

من ایمان دارم با تنظیم یک برنامه غذایی کامل و اجرای آن تمام اختلالات خیالی و واقعی یائسگی برطرف شده و به آسانی این دوره طی خواهد شد .

از وقتی جوان هستید و هنوز با بسرحمد سال خوردگی نگذاشته اید چنین برنامه ای را برای خود تنظیم کرده و با دقت و توجه آنرا اجرا کنید تا در هیچ دوره ای از عمر خود گرفتار کسالت و عوارض ناشی از آن نشوید .

چند سال پیش بود روزی با تفاق گرترو آرترون غده های بدنمان در ترانس مهبانخانه (یا کت کلوب) سانفرانسیسکو را تقویت کنید

بشسته و مشغول صرف ناهار بودیم خانم گرترو آرترون یکی از زمان نویسنده و دانشمندی است که یکی از داستانهای خود را بنام «گاو نر سیاه» درباره بازگشت جوانی نوشته و منتشر کرده و کتاب او در همه جا شهرت یافته و خوانندگان بیشماری پیدا کرده است .

در آنروز خانم گرتروود پیش من اقرار کرد که علت نوشتن داستان اودستورات دکنتر بنجامین، شاگرد کتر استیناخ اتریشی بوده است که روش و راه جدیدی را برای بازگشت جوانی نشان داده و همان دستورات منشاء الهامی شده است که او کتاب گاورنر سیاه را بوجود آورده است .  
خانم گرتروود بمن گفت که پس ارا انتشار این داستان عده زیادی از مردان و زنانی که پیش از وقت دچار پیری شده بودند از دورترین کشورها و از هر گوشه‌ی جهان نامه‌هایی بمن نوشته و برای بازگشت جوانی خود از من دستور میخواستند.

خانم گرتروود در حالیکه این موضوع را برایم شرح میداد اشاره ای بتخصص من در رژیم غذایی کرده و گفت شما ایمان و اعتقاد زیادی بغذا دارید و معتقدید که بشر از غذا سالم یا بیمار میشود، از غذا پیر یا جوان میگردد و تجربه هم این موضوع را اثبات رسانیده است و چون شما در رشته رژیم غذایی برای تمام مردم جهان آشنائی و تخصص دارید و میدانید که در کشور های مختلف جهان چه شرائط و مقتضیاتی موجود و چه مشکلاتی در بین است صالح ترین کسی هستید که میتوانید در این مورد بمردم علاقمند و تشنه جهان یاری کنید.

اصرار و تاکید خانم گرتروود بود که تصمیم گرفتم کتابی **چگونه این کتاب** که قسمتی از آنرا تا کنون شما هم خوانده اید نوشته **رانوشتم ؟** و منتشر سازم .

هر قدر من تجربه میکنم و در کیفیت تجربه خود دقیق و کنجکاو میشوم بیش از پیش معتقد میگردد . یک تغذیه متعادل که طبق یک برنامه دقیق تهیه شده باشد بخوبی میتواند از دوران پیریهای پیش‌رس جلو گیری کند.

بطور خلاصه باید بگویم که جوان زیستن و عمر طولانی کردن بستگی کامل به کار موزون و هم آهنگ غده های بدن دارد و اگر یکی از این غده ها نتواند مثل سایر غدد کار و هم آهنگی کنند سلامت کامل بدن در تنزل افتاده و ناخوشی های گوناگونی بر ما غلبه خواهد کرد .

اکنون با اکتشافات جدیدی که شده و مطالعات دقیقی که بعمل آمده است دامنه علم و دانش مادر باره عمل غده ها و کیفیت تغذیه و تقویت آنها بوسعه یافته و امروز بخوبی میتوانیم غده های خود را غذا داده و تقویت کنیم



زیرا راه طبیعی يك زندگانی دوازوسلامت و توأم باخوشبختی از مرحله تغذیه علمی باید بگذرد.

یکی از دانشمندانی که دو علم غده شناسی تخصص غذایی که لازم است فراوان دارد و نامش دکتر لویی برمن است در کتاب خود نوشته است :

« من امیدوارم بزودی روزی را بینم که جامعه »  
« بشری برای تامین خوشبختی کامل خود در زندگانی عادت خود را »  
« در طرز تغذیه عوض کرده است و غذاهائی را مصرف بکند که تنها از »  
« داخل شکم دفع نشود بلکه در تمام بدن جذب شده جزء مکمل دستگاه »  
« تن شود . »

حقیقت این است هر غذایی که شخص میخورد باید طوری باشد که غده های بدن را تقویت کند و اخلاق و وجود آدمی را بسوی کمال رهبری کند چه شخصیت اشخاص و خوب و بد آنها بستگی تام به فعالیت غده های بدن دارد.

خوب کار کردن غده های بدن است که درخشندگی نور چشم ، لطافت خنده و تبسم ، قدرت فکر و اراده و سرعت انتقال و تصمیم و نیرومندی تن ، اخلاق ، احساسات ، آهنگ صدا را بنحوی که دلپذیر باشد ایجاد کرده و شخص را فردی کامل و خوشبخت میسازد .

## تأثیر غده ها در تندرستی

غده ها از مواد سفیده ای تشکیل شده و در بدن ترشحی میکند که همان هورمونهاست و این هورمونها هم از مواد سفیده ای ترکیب یافته و مایه نشاط و جوانی است .

هورمونها بطور مستقیم وارد گردش خون شده و فعالیت شیمیائی بدن را اداره میکنند نقص و کمبود یکی از مواد سفیده ای میتواند مانع

اعمال غدودی بدن شده و پیری پیش‌روس را برتن آدمی غالب گرداند بهمین جهت است که مقدار کافی املاح معدنی و ویتامین‌ها برای حفظ و نگهداری تعادل عمل غده‌ها لازم و ضروری است و این برحسب تصادف و اتفاق نیست که موجودات خوشبخت و خوشحال و خوشبین زیاد عمر میکنند و یک‌زندگانی کاملاً سعادت‌آمیزی دارند. و برعکس اشخاص افسرده ، حسود ، عیبجو و بدبین، زندگانی پریشان وزاری دارند؛ تمام این سعادت و خوشبختی و یا آن شقاوت و بدبختی نتیجه طبیعی عمل غده‌های آنهاست غده‌های بدن باید مرتب و هم‌آهنگ کار کنند و آن‌هم بسته بآنست که غذای کافی و لازم را باین غده‌ها برسانیم .

علم‌غده‌شناسی يك علم کاملی شده است که بسیاری  
**سنفونی حیات** از دانشمندان وقت خود را صرف فرا گرفتن  
**وسالمت** آن کرده و کتابهای زیادی در این موضوع  
 نوشته‌اند .

بعقیده من اگر غده‌های داخلی بدن خوب کار کنند و ترشح هورمون آنها کافی باشد؛ این هم‌آهنگی غدد ، سنفونی هورمون‌ها را بوجود خواهد آورد که در نتیجه حیات و سلامتی تا دورترین سلولهای بدن خواهد رسید .

«پیوندورونوف» این حقیقت را بنبوت رسانیده که تمام غده‌های داخلی بدن بیکدیگر پیوستگی دارند و عمل هر کدام از آنها مؤثر در دیگری است و بهمین علت است که پیوند دانشمند روسی «ورونوف» سلامتی کامل بدن را تامین میکند .

پزشکان و کسانی که درباره عمل غده‌ها مشغول بررسی و مطالعه هستند غده‌های نخامی و تیروئید و تناسلی را مورد توجه قرار داده‌اند ولی بنظر من لازم است که بررسی مختصری در باره تمام غده های بدن بکنیم و اینک در اینجا کیفیت وجود و عمل یکایک آنها را برایتان شرح میدهم:

غده نخامی یا غده زیر مغز که وزن آن فقط شش

دهم گرم است درست در عقب بینی و زیر مغز قرار  
**غده نخامی چه عملی**  
**در بدن انجام** گرفته است .

میدهد؟ باوجود وزن کم وجه کوچکی که غده زیر مغز دارد بنام اداره کننده سیستم غدودی تمام بدن

نیز معروف شده است زیرا این عضو کوچک و حقیر دوازده نوع هورمون از خود ترشح میکند که وجود آن هورمونها برای سلامتی بدن و عمل مرتب سایر غدد لازم و ضروری است.

یکی از این هورمونها کمک به رشد و نمو استخوانها و بافته‌های بدن میکند و هورمون تناسلی، فعالیت تخم‌دانها را تحریک و افزایش میدهد هم‌چنین غده نخامی یا زیر مغز غده تیروئید و غده لوزالمعده را که انسولین طبیعی در بدن تهیه میکند تحت کنترل و اداره خود قرار میدهد و همین‌طور در تشکیل چربی و جایی که باید آن چربی بمصرف برسد نظارت و کنترل دارد.

یکی از عوارضی که بر غده نخامی چیره شده و از عوارضی که بر غده فعالیت سالم و طبیعی آن جلوگیری میکند پیدا شدن چربی زائد در اطراف سینه و روی شکم است که مردان را دچار حالات زنانه میکند و زنان را بحالت و اخلاق مردانه درمی‌آورد!..

اختلال غده زیر مغز در مردان باعث کم شدن حجم غده تناسلی آنها شده و شوق جنسی را در آنان تقلیل میدهد و باین ترتیب چنین اشخاصی در جنایت نسبت به غده‌های خود مقصر و مجرم هستند و حالتی که بانها دست میدهد نشانه یک بی‌قیدی است که بدست خود مرتکب آن شده‌اند یعنی طی سالیان دراز مقدار زیادی مواد چربی و نشاسته‌ای را بلعیده و غده‌ها را بتلاش و زحمت انداخته‌اند تا اینکه غدد، مخصوصاً غده نخامی ضعیف و رنجور شده و از فعالیت طبیعی و سالم خود باز ایستاده است.

و حالا با این پیش‌آمد بعقیده من چاره منحصر بفرد چاره منحصر بفرد این است که اینگونه اشخاص با پیروی از یک رژیم غذایی موزون و متعادل میتوانند توده‌های چربی را از تن خود دور کرده و غده‌های بدن خود را بفعالیت طبیعی وادارند.

دکتر «نیو بوک» یکی از استادان دانشگاه میشیگان بتجربه ثابت کرده است اگر اشخاصی که تن شان پراز پیه و چربی شده و دچار اختلال غددی گردیده‌اند و حتی چاق‌ترین اشخاص دنیا، اگر رژیم غذایی بگیرند

بزودی وزن بدن آنها باندازه طبیعی میرسد و دیگر احتیاجی بمعالجه غدد خود ندارند، اشخاص چاق و تنومندی که از زور چاقی بتنگ آمده و عذاب میکشند و شکایت دارند که چاقی آنها در اثر اختلال غدد آنهاست ولی در همان حال بشقاب غذای خود را از خوراکیهای چرب و سنگین پر کرده و می بلعند غدیری بدتر از گناه دارند زیرا اگر خیال میکنند با تزریق چند آمپول که برای معالجه غده آنها لازم است، معالجه خواهند شد تصور باطلی است زیرا بفرض اینکه با تزریق این آمپولها غده آنها معالجه شود چاقی و تنومندی آنها بجای خود باقی مانده و اسباب زحمت و عذاب آنها خواهد بود زیرا این آمپولها درد چاقی را علاج نمیکند و کمترین اثری بر آن ندارد و تنها شرط معالجه چاقی پیروی از یک رژیم غذایی علمی است

در زنان اگر غده زبر مغز خوب کار نکند عمل تخمدانها را مختل کرده و یائسگی پیش رس را بوجود خواهد آورد.

در اینجا ذکر این نکته جالب، ضروری است که اگر عمل غده تیروئید دچار اختلال شود برعکس غده نخامی، باعث عقب افتادگی دوره یائسگی خواهد شد.

پس اکنون که با اهمیت و تاثیر عمل طبیعی و سالم  
 غده نخامی پی بردید لابد میبرسید چه غذایی  
 بخوریم تا این غده تقویت شود و سلامتی خود را  
 حفظ کند؟

**برای تقویت غده نخامی چه غذاهایی بخوریم؟**

غذاهایی که برای تقویت این غده لازم است آنهاست که در درجه اول دارای مواد سفیده ای کامل باشند مثل گوشت تخم مرغ، سیر مقوی و بار در همان درجه دارای املاح منگنز باشند و این املاح در جوانه گندم که پراز ویتامین (E) است و غده نخامی بیش از سایر غدد باین ویتامین نیازمند است وجود دارد و خلاصه تمام غذاهایی که دارای ویتامین های (ب) می باشد و بهترین منبع طبیعی آنها ماست، جوانه گندم و مخمر آب جو است برای تقویت غده نخامی ضروری است

غده تیروئید در جلو گلو و روی حنجره قرار گرفته و اسم دیگر آن غده حافظ است و این اسم کاملاً با وظیفه‌ای که این غده انجام میدهد تطبیق میکند زیرا تیروئید در محل تقاطع مراكز روحی و جسمی بدن قرار گرفته و مایمی که ترشح میکند وارد جریان خون شده و بتمام اعضاء

**غده تیروئید اگر فاسد و یا قطع شود جوان را پیر خواهد کرد**

بدن میرسد

اگر غده تیروئید در بدن جوانی فاسد شده و از بین برود و با وسیله جراحی قطع گردد بزودی آن جوان تمام مظاهر جوانی را از دست داده و بصورت پیری از کار افتاده تغییر شکل خواهد داد

دکتر گریل یکی از کسانی است که بیش از همه دانشمندان درباره اهمیت غده تیروئید مطالعه و بررسی کرده و این موضوع را کشف نموده که فعالیت و تولید نسل سته به هورمون‌هایی است که غده تیروئید ترشح میکند.

اگر غده تیروئید ضعیف و یا تنبل باشد غده‌های تناسلی را خواب میکند ولی اگر برعکس، آن غده فعالیت داشته و هورمون کافی ترشح کند غده‌های تناسلی نیز بکار و فعالیت می‌افتند.

کسانی که مانند دون ژوان فهران عشق بازی و عیاشی هستند و کتابها و روزنامه‌ها داستانها را آن مینویسند دارای غده‌های تیروئیدی فوق‌العاده فعال هستند و برعکس عاشقان محروم و افسرده دارای غده تیروئیدی تنبلی میباشند.

یکی از کارهای مهم غده تیروئید در بدن که میتوان آنرا مهمترین اعمال آن دانست احراق مواد حریمی است و اگر غده تیروئید مختل شود و خوب کار نکند برعکس غده نخامی که فقط

**یکی از کارهای مهم تیروئید**

چربی در سینه و شکم جمع میشود در همه اعضاء بدن بیه و چربی توده و انبوه میگردد

هورمونی که از غده تیروئید ترشح میکنند و متابولیسم بدن را مرتب کرده و احتراق چربی را کنترل مینماید بنام تیروکسین نامیده میشود و

این هورمون از مواد بودی تشکیل یافته و احتیاج زیادی به ید دارد و اگر ید در بدن کم شود تولید بیماریهایی از گواتر ساده تا میکسودم میکند .

قسمتی از امراض روحی و همچنین اختلال حافظه و احتیاج دائم بخواب عوامل کامل تغذیه بد و ناقص از لحاظ غده تیروئید است .

غده تیروئید اعمال مهمی را به عهده دارد و انجام سرچشمه زیبایی در کجاست ؟ میدهد و بهمین جهت است که دانشمندان سرچشمه زیبایی را در خوب کار کردن این غده دانسته اند . اگر کسی بخواهد مو هایش برق و جلای طبیعی داشته و هیچوقت بریزد و ناخن هایش محکم و قشنگ باشد و رنک پوستش لطافت و درخشندگی داشته باشد باید بخوب کار کردن غده تیروئید خود توجه کند و این سرچشمه زیبایی را حفظ و حراست نماید .

برای خوب کار کردن این غده و در نتیجه حفظ و حراست سرچشمه زیبایی در بدن باید بکیفیت تغذیه توجه کرد زیرا اگر غذای ناموزون و نامعتدلی مصرف شود بزودی روی این غده حساس اثر کرده و آثار زننده ای از خود بر روی مو و ناخن و رنک پوست به ظهور خواهد رسانید .

اختلال و بیماری غده تیروئید بیش از همه بر روی اعصاب اثر کرده و حالت عصبانیت شدیدی ایجاد میکند که اگر دیر بچاره افتند عواقب وخیمی را بار خواهد آورد .

خوشبختانه امروز اطلاعات و معلومات ما درباره عمل این غده و اعمال آنی که بر آن حیره میشود زیاد است در گذشته بسیاری از بیماریهای غده تیروئید را غیر قابل علاج میدانستند ولی امروز با آسانی میتوان آنرا با اصول جدید مدیله و مداوا کرد .

برای اینکه غده تیروئید با آسانی و بطور طبیعی کار ید، غذای اصلی کند قبل از هر چیز باید ذخیره مرتب و کافی یدی غده تیروئید است آن را تامین و فراهم کرد زیرا این غده بدون وجود این ماده نمیتواند کار کند و در نتیجه زود خسته و رنجور

سده و بیری پیش اروق ما را از یاد در می آورد !

اگر با اندازه کافی ید بدن مانرسد عضلات ماشل وسست میشود، مغز ماروز بروزضعیف وتنبل میگردد وبهیچ چیزعشق وعلاقه پیدامیکنیم ورفته رفته خرف وابنه میشودیم ودائما ازسرماشکایت کرده ومیلرزیم.

« دکترروسل ویلدر » پزشك موسسه مایو درامریكا عده ای از مردان وزنان راتحت آزمایش قرار داده واز غذای آنها ویتامین (ب ۱) را کم کرده وبعدازچندی درکیفیت حالت ووضوح مزاجی آنان دقیق شده و کشف کرده است که با کم کردن ویتامین (ب ۱) ازغذای این اشخاص فعالیت غده تیروئیدآنان روبکاهش گذاشته ومنابولیسمن آنها پائین آمده است وبعده که بآنها (جوهرتیروئید) خورانده است دیده است که این ماده تاوقتی ویتامین (ب ۱) بآنها داده نشود دربکارناختن طبیعی غده تیروئید هیچگونه اثری ندارد وهمینکه ویتامین (ب ۱) خالص را بآنها داده است نیروئیدآنها بکارافتاده وسلامتی آنان اعاده شده است

بطور قطع هم اکنون بسیاری ازبیماران که دچاراختلال تیروئید شده اند اگر بجای جوهرتیروئید ویتامین (ب ۱) مصرف نمایند بزودی تمام آن اختلالات برطرف شده وسلامتی مجدد خودرا بدست خواهند آورد زیرا بکرات اینموضوع بمرحله آزمایش وعمل گذاشته شده ونتایج مثبت و قطعی از آن بدست آمده است.

در اینجا شاید برسید که برای سلامتی بدن وخوب چه غذاهائی کار کردن غده تیروئید چه غذاهائی را باید مصرف باید مصرف کرد؟ کرد تا موادی که برای آن لازم است دارا باشد غذاهای اصلی که برای سلامتی وخوب کار کردن

نیروئید باید مصرف کرد در درجه اول غذاهائی است که دارای مواد سفیده ای کامل باشد مثل گوشت، تخم مرغ، پنیر و شبرمقوی وهمچنین غذاهائی که دارای مقدار کامل ید باشد مثل میگو یا ملخ دریائی، صدف، ماهی آزاد، ترب وتریچه، گوجه فرنگی، شاهی آبی و روغن کبد ماهی ونمک نباتی مخلوط باید

همچنین غذاهائی که دارای انواع ویتامین های (ب) هستند از قبیل مخمر آب جو، جوانه گندم، ماست، هلاس سیاه مصرف کنید برای نمک طعام نمک بدارمخصوصا نمک نباتی مخلوط باید را تهیه نمائید تا باین

وسيله دردوران هردرازو طولانی خود جوان مانده وشاداب و با نشاط زندگانی کنید .

**غده های وری تیروئید**  
غده های وری تیروئید یا پاراتیروئید چهار غده کوچکی هستند که در طرفین غده تیروئید قرار گرفته اند ووزن تمام آنها فقط نیم گرم است ولی چون اعمال مهمی در بدن ما انجام میدهند اینست که جلب توجه ما را کرده و من در اینجا اهمیت کار آن را برایتان شرح میدهم :

غده های پاراتیروئید در بدن حافظ تهیه و پخش کلسیم هستند وازجائی این کلسیم را استخراج کرده و به جائی که لازم است میرسانند و خلاصه سوراخی را باز کرده و منبع کلسیم را از آن خارج میکنند و سوراخ دیگری را بسته و مواد کلسیمی را در آنجا محفوظ نگاه میدارد.  
اگر مقدار کلسیم خون کم شود فوراً بیماری گریپ و زکام و آسم و ضعف و بیماری عضلات بماندست میدهد و اگر مقدار کلسیم و فسفوردر خون بینهایت کم شود بیماری عصبانیت مزمن بوجود ما غلبه مییابد پس برای حفظ و آرامش اعصاب و سلامتی کامل بدن باید خون ما ذخیره کافی کلسیم داشته باشد .

چون غده های پاراتیروئید که بی اندازه کوچک و سبک ورن هستند این وظیفه سنگین و مهم را برعهده دارند باید غذای کافی بآنها رسانیده. پس در غذای خود از مواد کلسیم داخل کنید و غذا هائی مصرف نمایند که دارای مقدار کافی از مواد کلسیم باشد و در این مورد سیر مقوی و پنیر بهترین غذای طبیعی است که سرشار از کلسیم میباشد .

**کوچک ولی فوق العاده مهم و موثر**  
قرص کلسیم ، خموط با ویتامین د مصرف کنید زیرا کلسیم اگر بدون ویتامین د مصرف شود بدن آنرا هضم و جذب نمیکند فراموش نکنید که آفتاب بهترین منبع طبیعی و قوی ویتامین د است و در آینده راجع به حمام آفتاب و اینکه چگونه باید از آن استفاده کرد بتفصیل برایتان شرح خواهم داد .



غده‌های فوق کلیه دو تا هستند و هر يك از این غده‌های فوق کلیه دو غده در حدود پانزده گرم یعنی سه مثقال وزن چه عملی میکنند؟ دارند و بشکل کلامی بر روی کلیه‌ها قرار گرفته‌اند غده‌های فوق کلیوی هورمونی بنام آدرنالین تولید میکنند و بنام غده‌های آدرنال هم معروف میباشند .

وقتی انسان در مقابل يك حادثه وحشتناك خود را باخت و متاثر شد هورمون آدرنالین وارد خون میشود و قوای ما را در مقابل اثرات شوم آن حادثه حفظ میکند اگر این غدد خوب کار نکنند و در برابر اثرات شوك ، هورمون آدرنالین باندازه کافی وارد خون نسازد بزودی يك حالت ضعف و سستی ما را فرا خواهد گرفت و نخواهیم توانست در مقابل مصائب ناگوار و شوم و غیر منقبه و وادت زندگانی پایداری و مقاومت نماییم .

بطور خلاصه باید بگویم غدد فوق کلیوی توانائی دارند از سموم خطرناکی که در بدن تولید میشود جلوگیری کرده و آثار آنرا خنثی سازند باوجود اینکه علم و دانش پزشکی تاکنون موفق نشده است تمام پرده‌ها را بیالا افکند و اسرار کار این غدد را فاش کند و ما تاکنون به تمام رموز کار آن آگاهی نیافته‌ایم با اینحال مامیدانیم، نیکوین و سرب و مواد شیمیائی دیگری، مضر بحال این غدد هستند وهم چنین غذائی که از جهت مواد مغذی و جذب شدنی موزون و متعادل نباشد بطور قطع آثار شومی را نسبت به سلامت این غدد در بردارد.

من و شما بسیاری از اشخاص را دیده‌ایم ومی بینیم که هموزدر مراحل جوانی هستند وسن و سالی بر آنها نگذاشته است که موهای سرشان خاکستری و بقول معروف لعل نمکی میشود این سفیدی موی بيموقع در این اشخاص علامتی از بدکار کردن غدد فوق کلیوی در بدن آنهاست.

پس برای حفظ سلامتی غده‌های فوق کلیوی، باید بفنای خریدمان حداکثر مواد سفیده‌ای و بمقدار کافی نمك وهم‌چنین ویتامین‌های (آ) و (ث) ومخصوصاً تمام ویتامین‌های دسته ب را وارد کنیم زیرا ویتامین ب در دفع سموم و ویتامین (آ) در جلوگیری از احتقان خون و ویتامین‌های ب برای تولید آدرنالین تاثير بسیار مهمی در غدد فوق کلیوی دارند .

غده لوزالمعده هورمونی میسازد که بنام انسولین معروف است و این انسولین ، قند و گلیکوزن چه میکند ؟ Glycogène یا نشاسته حیوانی را هضم و ذخیره کرده و احتیاج بدن را رفع میکند یعنی وسیله میشود تا بدن بتواند با اندازه کافی قند را جمع و ذخیره کند.

وقتی غده لوزالمعده خسته شود و یا اختلالی یافته و بیمار گردد دیگر نمیتواند ترشح انسولین بکند در نتیجه قند وارد خون شده و دفع میگردد و تولید بیماری دیابت یا قند میکند .

این غده حیاتی و مهم که بشکل حوسه ای است چندین سانتیمتر طول دارد و در وسط حفره شکم واقع شده است و علاوه بر ترشح هورمون انسولین مواد حلاله ای Enzymes تولید میکند که آن مواد را بقسمت فوقانی روده بزرگ رسانیده و در تسهیل هضم و تحلیل مواد سفیده ای و مواد چربی و قند و نشاسته کمک موری مینماید .

با اینکه هنوز بطور دقیق و کامل علت یا علتهای بیماری قند را میدانیم ولی میدانیم که اسراف و زیاده روی در مصرف مواد مسوی و حریمی غده لوزالمعده را از کار انداخته و از ترشح و تولید انسولین جاو گیری میکند مقدار کافی تمام ویتامین های ب غذایی است که برای نفوس و بکار انداختن غده لوزالمعده و ساختن انسولین طبیعی کمک میکند .

یس موادی که دارای ویتامین ب میباشد باید در غذای روزانه خود وارد کنیم و این مواد عبارت از ماس ، جوانه گندم و معمر آب جو است که هر روز يك فنجان کوچک جوانه گندم و يك فاسنی پر سرب خوری مخمر آبجو اگر بشکل گرد باشد باید مصرف کرد ، زیرا این دو غذا هیچگونه مواد نشاسته ای ندارد و میتواند بخوبی کسالت بیمارانی را که مبتلا به بیماری قند و دیابت هستند درمان کرده و سها دهد .

# نیروی جنسی

والث ویتمان Walt Whitman گفته است کسی

که قوه جنسی ندارد قوای زندگی ندارد.

در حقیقت هم محال است اهمیت قوه جنسی و یک

زندگانی معتدل تناسلی را انکار کنیم ولی با وجود

این بسیاری از اشخاص میتوانند درک کنند و بفهمند

که غده‌های تناسلی اعمال دیگری هم در بدن انجام میدهند که سلامتی

و نشاط زندگی را در بر دارد.

دکتر استیناخ اتریشی میگوید:

غده‌های تناسلی در زن و مرد، دو عمل مشخص و متفاوت انجام میدهند

که یکی داخلی است و دیگری خارجی.

عمل خارجی غده‌های تناسلی زن و یا مرد تولید و ترشح مایع و هورمون

هایی است که همه میدانند برای تولید مثل بکار میرود ولی عمل داخلی غده

های تناسلی مربوط به نشاط و سرزندگی بدن ماست و ادامه این نشاط و

سرزندگی است که در نیمه دوم عمر ما موجبات خوشبختی و سعادت ما را

مراهم میآورد.

دکتر استیناخ ابن اصل مسلم را مورد توجه قرار

داده و نسبت به بیماران سالخورده خود به مرحله

اجر گذاشته است و اجرای این اصل نه تنها به نفع اتریش

بلکه در سرتاسر جهان انقلابی برپا نموده و طرقداران

پیوند دکتر

استیناخ چیست؟

بسازی پیدا کرده است.

عمل دکتر استیناخ که با نام خودش معروف شده و اجرای آن نسبت

به مردان بسیار ساده و آسان میباشد عبارت از بستن کامل مجرایی است که

معروف به (کانال ناقل منی) میباشد تا با این وسیله مسیر ترشحات را

از مجرای اصلی خود منحرف کرده و بداخل بدن برساند تا بمصرف ازدیاد

هوا و نشاط بدن برسد

عمل جراحی دکتر استیناخ بیش از بیست دقیقه طول نمی کشد و بسیاری از سالن ورودگان که تحت این عمل جراحی قرار گرفته اند پس از آن ، در حال عمومی خود تغییرات محسوسی دیده و خود را با نشاط و جوان یافته اند .

با وجود اینکه از اصل عمل جراحی دکتر استیناخ برایتان شرح دادم بیش از این وارد کیفیت عمل آن نمیشوم و تشریح جزئیات و کیفیت آنرا به عهده پزشکان متخصص میگذارم و در مقابل وسیله مطمئنی را که برای حفظ سلامتی غده های تناسلی لازمست شرح میدهم .

این وسیله مطمئن و قطعی ، رژیم و کیفیت تغذیه و وسیله مطمئن ما از جهت مواد غذایی لازمست تا کاملا و بعبوی از سلامتی و کار غده های تناسلی مثل سلامتی و کار سایر غده های بدن حفاظت و نگاهداری بکنند .

وقتی اختلالات تغذیه و جذب مواد غذایی بر طرف شود حالت عمومی بدن رو بهبود گذاشته و نشاط و سرزندگی دوباره پیدا میشود و شخص احساس میکند که قوای تناسلی او هم بفعالیت افتاده است . باید فراموش کنیم که سلامتی غده ها بستگی تمام بنخیره کامل مواد سمیده ای و ویتامین های آ و ت و E و تمام ویتامین های دسته ب مخصوصا آسیدهای پانتوتینیک و پارا آمینو بنزوتیک و فولیک دارد .

مردم بلغارستان عمر طولانی میکنند و ناپایان عمر دراز و طولانی خویش از قوای جنسی کامل برخوردارند علت این طول عمر و وسای قوه جنسی و تناسلی آنان مربوط به عادت آنهاست که بر اثر این عادت جزء سناهای روزانه خویش ماسج ریباد میخورند .

ماسج غذای گرابهائی میباشد و دارای باسیل های معدی است که وقتی وارد معده و روده ها سد این باسیلها ، ویتامین های ب را در حداد روده بزرگ جمع کرده و بمصرف بدن میرساند

اما درباره ویتامین آ که برای سلامتی بختها بسیار درد باید بگویم که این ویتامین دوره قاعدگی را در خانمها مرتب میکند و ویتامین E هم برای تولید منی لازم است .

نفس و کمبود یکی از ویتامین های دسته ب باعث ضعف و اختلال عمومی غده های تناسلی میشود و مخصوصاً وقتی ویتامین ب اسید پانتوتینیک در غذا نباشد و به بدن نرسد اختلال غده ها شدید و سریع شده و بهمین ترتیب اگر به بدن با اندازه کافی آهن یا ویتامین ث نرسد فعالیت جنسی رو به تقلیل خواهد رفت .

همچنین ویتامین E<sup>۱۱</sup> تاثیر مهمی بر روی غده های تناسلی دارد و نفس آن اشتهای جنسی را از بین برده و در مردان موجب عقیم شدن کامل میگردد. زنانیکه تخمدانهایشان بخوبی کار نمیکند بعد از چهل سالگی طبقه ای پیه و چربی در ناحیه سینه و رانهایشان جمع میشود که اگر بغواهند خود را معالجه کنند علاوه بر معالجه غددی باید از رژیم لاغری که بعدها برایتان شرح خواهم داد بیروی کنند .

مردان، مخصوصاً مردانی که با به سالخوردگی گذشته اند اغلب اضطراب و اندوهی در خود احساس مردان سالخورده میکنند که سرچشمه و علت اصلی آن ناتوانی جنسی است. این حالت نگرانی و اندوه همیشگی آنان

و هم چنین فشار اعصابی که در خود حس میکنند در نتیجه قلت و کمبود ویتامین ب بوجود میآید همچنین بسیاری از مردان در مسائل جنسی دارای معلومات سطحی و ناقص و اشتباهی هستند که خود همین موضوع یکی از علل بزرگ نگرانی و عصبانیت دائمی آنها میشود زیرا بسیاری از آنان تصور میکنند که یک حیات پر فعالیت جنسی مخصوص دوران جوانی است و هر کس با بسن گذاشت با بد آن دوران پر جوش و خروش را وداع گوید و حال آنکه برخلاف تصور این دسه از مردان، آمار زشگی دقیقی که برداشته شده مسلم میکند که میل به فراربت و توانائی جنسی و تولید منی تا سالیان دراز میتواند دوام داشته باشد

محرورست از فعالیت جنسی نتیجه عوارض عصبی و بی میلی و پرهیز اجباری است.

بطور خلاصه باید بگویم که احتیاج جنسی بستگی به قدرت و سلامت جسمی و عصبی هر کس دارد و بطور محقق نمیتوان طریقه ای را تعیین کرد که هر کس طبق آن در زندگی جنسی ارا از فعالیت

میل و احساس جنسی

کنند، میل و احساس جنسی بسته بتولید و ترشح مایعات داخلی غدد تناسلی است که آن غده‌ها ترشحات خود را در خون پخش میکنند مقدار این ترشحات بسته بمواد جذب‌شدنی و قابل هضمی است که خورده میشود و آن مواد برای حفظ سلامتی نخمدانها و بیضه‌ها لازمست اشخاصی که مجبور میشوند غذای غیر مقوی بخورند اقرار میکنند که احساس جنسی در آنها رفته‌رفته ضعیف شده و بخواب میرود.

این موضوع بارها در اردوگاه اسپران جنگی که از لحاظ غذای معوی در تنگنا و مضیقه بوده‌اند بشبوت رسیده است .

حیواناتی که در آزمایشگاه تحت امتحان قرار گرفته‌اند نیز این نکته را بشبوت رسانده‌اند که اگر غذای آنها را از لحاظ مواد سفیده‌ای و مخصوصا چند اسید آمینه کم کنند بزودی احساس تناسلی آنها ضعیف شده و جفتگیری آنها متوقف میماند و بهمین حیوانات اگر پس از آن غذاهائی که از لحاظ مواد سفیده‌ای کامل و غنی باشد بدهند بزودی آن حیوانات پژمرده و مایوس، نیرو و توانائی جنسی پیدا کرده و جفتگیری خود را آغاز میکنند. هر وقت یکی از غده‌های شما خوب کار نکنند فوراً

**اگر یکی از غده‌های شما خوب کار نکرد** غذایی و جذب‌شدنی کامل باشد عادت دهید برای تهیه و اجرای برنامه این رژیم غذایی از نسخه‌های

طول عمر که در گذشته معذاری از آنها برای شما شرح دادم و بعد از این نیز به تفصیل برایتان خواهم گفت استفاده کنید زیرا همینکه شما از یک رژیم غذایی کامل پیروی کنید اختلالات غددی بزودی برطرف میشود .

امروز در سایه مجموع معرفت و شناسائی که نسبت به ماده غده بدست آورده‌ایم و بکمک جوهر غدد که طبق اصول علمی استخراج و تهیه میشود پزشک معالج شما میتواند ضعف و بی نظمی غده‌های بدنتان را برطرف کرده و شما را جوان و با نشاط کند .

س این تجاربی که در روی اسنان و حیوان بعمل آمده میتوان اهمیت غذایی را که دارای مواد مغذی از هر جهت است و در حفظ توانائی جنسی اثر زیادی دارد نادیده گرفت و با بی اعتنائی بآن نگریمت .  
**غذای مغذی، کامل قدرت و نیروی جنسی است**  
 درختس از حیوانات، نعل و کسود یکی از اسیدهای

امینه مثلا آرژینین Arginine تولید عقیم شدن میکنند همچنین بنا به تجربیات و آزمایشهایی که بر روی مردهای جوان شده این نکته به نبوت رسیده است که اگر آرژینین در بدن آنها کم شود و مثلا در عرض یک هفته به آنها غذایی داده شود که فاقد این ماده باشد بزودی تولید منی در آنها متوقف میگردد.

دکتر رینولدز رود کترما کومبر در موضوع احساس جنسی توجیه کرده اند که اگر کلسیم بدن کم شود میل جنسی متوقف شده و چون کمبود مواد سفیده ای تولید منی را کم مینماید. همچنین کمبود ویتامین آ میتواند علت عقیم شدن کامل و اختلالات جنسی بشود و اگر کمبود آن به مرحله شدت برسد بکلی میل جنسی از بین خواهد رفت.

## آفت چاقی

بعد از الکلیها ، بدون شك اشخاص پر خور عذر بدتر از گناه دارند و در حقیقت بجای آنکه اشخاص چاقی و تنومند را مورد سرزنش و ملامت قرار دهند خودشان را مستخره کرده و مورد سرزنش و ملامت قرار میدهند و بقدری این کار را ادامه میدهند تا بمیرند.

آیا شما چاق هستید ؟

الکلیها سم را بشکل مواد نشاسته نی غیر قابل جذب که در الکل فراوان وجود دارد بلع میکنند و اشخاص پر خور هیدرات دو کربن مواد نشاسته ای را بدورت غذاهای نشاسته دار و قندی جذب نشدنی وارد بدن خود مینمایند .

در عصر ما از الکلیهای بیچاره و خطر آتی که موجه آنانست زیاده بحث و گفتگو مرسوم و برای رهایی آنان از جنگال این بیماری و حسنتناک کوشش فراوان بکار مسرود ولی اغلب آنها نمیتوانند اراده خود را توی کرده و خود را در این عادت سکوهیده منصرف سازند و بیشتر ترك عادت را از امروز بنردا موکول کرده و از عواقب نوشیدن سم الکل خود را غافل میسازند !!

خطراتی که متوجه پرخورهاست کمتر از خطراتی نیست که گریبانگیر الکلی هاست ولی از پرخورها زیاد صحبت و گفتگویی در بین نیست زیرا آنها افتضاح عمومی برپا نمیکنند یعنی خانواده خود را سرافکننده نمیسازند، مثل مستان بامامورین پلیس دست بيقه نشده و شبها را درزندانهای کلانتری بسر نمیبرند. ولی از طرف دیگر مثل مستان روز بروز خود را فرسوده کرده نیرو و نشاط زندگی را بر باد میدهند و در جوانی خود را بصورت پیران از کار افتاده و بد هیكل در میآورند؛ در حالیکه ممکن است سنی از آنها نگذشته و بیش از ثلث عمر خود را نکرده باشند چه مشکل است اشخاصی که بجای يك چانه : سه چانه بر روی غبغبشان افتاده و سی یا چهل کیلوپیه و چربی اضافه دارند ؛ بتوانند هیكلی متناسب و شکل داسته و براحتی و و آسانی چابك و چالاک حرکت کنند و دوران عمر طبیعی خود را به پایان رسانند .

طبق آماری که شرکت های بیمه عمر درباره اشخاص پر خور  
 اشخاص مختلف برداشته اند و همگی آنرا قبول  
 دارند :  
 عمر خود را  
 کوتاه میکنند  
 اشخاص پر خور عمر خود را کوتاه میکنند زیرا هر  
 گره ای که در دور کمر به نسبت دور سینه زیاد شود  
 یکسال از عمر آدمی را کم خواهد کرد چه اندازه دور کمر و سینه هر کس  
 باید مساوی باشد .

در حال حاضر، در تمام کشورهای متمدنی ، ملیونها نفر مردمی که پر خوری میکنند يك پیری زودرس و پرنکبتی را برای خود فراهم میآورند که دوران آن پر است از بیماریهای جسمی که باین وسیله با قدمهای بلند بسوی گور خود میشتابند و سعادت زندگانی خود و خانواده شان را تباه کرده و بهترین سالهای خوشبختی و پربار حیات خود را بر باد میدهند .  
 مفیده من این جنون پر خوری و شکم پرستی دردنیای متمدن امروز بصورت يك بلای عمومی در آمده است که خطر اجتماعی آن متوجه همه میباشد .

چرا اینقدر اشخاص پر خوری کرده و در پیری به بر خوردن حریص  
 نمی شوند ؟  
 اگر میخواهیم جواب این سؤال را بدهم باید بگویم که این



پر خوری در درجه اول علت آن عادت است و در درجه دوم داشتن علم بی عمل ! -

انسان همین که از مادر متولد میشود غریزه خوردن چراغریزه خوردن در او وجود دارد همین غریزه است که وقتی گرسنه قوی و تحریک میشود گریه میکند و شیر میطلبد و اگر سیر شود آرام میگردد. خلاصه باین ترتیب بشر از آغاز زندگی خویش از خوردن لذتی احساس میکند که تازه است آنرا فراموش نمیکند و شاید بعدها لذات دیگری بمذاق او خوشتر آمده و لذت خوردن را در عقب سر بگذارد ولی اشخاصی که پیر میشوند لذات دیگر آنها کم شده و برعکس لذت خوردن در آنها قوی تر میگردد زیرا آنها دیگر از لذات جوانی چیزی جز خوردن سی فهمند بهمین جهت تمام فکر و حواس آنها متوجه غذا شده و بسا حرص و ولع زیادی غذا میخورند و باین ترتیب به پر خوری که عیب کشنده ای است عادت میکنند .

زبان حال این اشخاص که جز خوردن بچیز دیگری نمی اندیشند این است که چرانخوریم زیرا خوردن تنها لذتی است که هیچ گناهی ندارد و ضروری نمیرساند .

این پر خوران و شکم پرستان خیال میکنند که خوردن وسیله ای است برای رفع کسالت و تسلیتی است که وقتی خود را بدبخت و ناکام میدانند بآن وسیله تشویش خاطر خود را تسکین میدهند .

اینها وقتی دوستان خود را دعوت کرده و میزهای پذیرائی را از شیرینی و غذا های نشاسته ای پر میکنند تازه بفکر شام شب و یا نهار مفصل روز جمعه و یا میهمانی فلان دوست و رفیق خود هستند و دقیقه شماری میکنند تا زودتر آن ساعت فراد سد تا بتوانند شکم خود را پر کرده و نفس سرکش خود را راضی کنند. این اشخاص میگویند مایه عیش آدمی شکم است؛ باید خورد تا زنده ماند و غیر از خوردن نباید بچیز دیگری فکر کرد .

منهم قبول دارم برای اینکه زنده باشیم باید هن چه عقیده ای بخوریم ولی بسیاری از اشخاص در پیری غدارا برای رنده ماندن نمیخورند بلکه برای این میخورند که شکم خود را پر کرده و نفس سرکش خود را راضی کنند

اینها احتیاج ساده بدن را در خوردن از یاد برده و بدنال هوی و هوس میروند .

اگر ظهرها برای صرف ناهار برستوران میروید دروضع حال و قیافه مشتریان دقیق شوید بزودی متوجه خواهید شد که صورت همه پرخورها پوف آلوده ورنک پریده است و از قیافه آنها آثارعصبانیت و غمگینی میبارد . پرخورها ، اشخاصی هستند که همیشه گرسنه و ناکام میباشند .

زیرا با اینکه بهوای نفس سرکش خود تسلیم میشوند هیچوقت سیر نمیشوند و دائمایل به هوسبازی و عیاشی و تفریح در آنها زیاد میگردد ولی چون پا از سن فراتر گذاشته اندوبه عمرچهل یا شصت سالگی رسیده اند نمیتوانند باین امیال نفسانی نائل شوند اینست که بجای آن فقط پرخوری میکنند بهر میهمانی که آنها را دعوت کنند حاضر میشوند هرغذای ناباب و سنگینی بآنها عرضه شود میخورند و فکر میکنند که درزندگانی لذتی جز خوردن ندارند و باید لذت خوردن را بر لذت زندگی کردن ترجیح بدهند اینها بزور خوردن خود را از تمام لذات و خوشیهای زندگانی محروم میکنند و با همین روش خود را بصورت روده هائی که پراریه و چربی باشد درمیآورند که چون خود را سنگین میکنند بهس نفس افناده و به کمترین حرکت و جنبشی خسته میشوند هیکل آنها بصورت خبک باد کرده ای در میآید که پر از گوشت های سست و شل باشد و مورد مستخره همه فرار گیرد .

اقوام و دوستان اشخاص پرخور و جاق هم تقصیر دارند و برای سلامتی و هدایت پرخوران گمراه ، اقدام و مداخله نمی میکنند و اغلب رل نماشچی را بازی کرده و ناظر صحنه میشوند و وقتی بآنها تذکر داده میشود چرا جلو گیری نمیکنند در جواب میگویند همانطور که هر کس درزندگانی خصوصی خود اختیارش با خودش است و یا درانجام هر کاری لذتی احساس میکند اینها هم از خوردن یک غذای چرب و لذیذ لذت میبرند و آن غذای حرب لذیذ را بر سلامتی و ریائی خود رجحان میدهند ، آنها سلبتقه خودسان این را انتخاب کرده اند چه میتوان کرده هر کس در زندگی سلبتقه و انتخابی دارد آنها بجه بیستند که هیچ چیزی نداشته و از طرف دیگر از کجا که جاقی و نومندی بی انداره این اشخاص از پرخوری باشد سابد این چری زیادی

که در بدن آن جمع میشود از اختلال غده‌های آنان باشد.  
 اینجا من اعتراض دارم و دفاع این اشخاص را  
 من اعتراض دارم؟ درباره چاقها وارد نمیدانم زیرا بیش از دودرصد  
 اشخاص چاق مبتلا با اختلال غددی بوده و نود و  
 هشت درصد آنها در اثر پرخوری تنومند میشوند.

بعقیده من، چاقی مثل مستی، یکنوع بیماری است که ظاهر زیبای  
 زندگانی حقیقی را بصورت زشت و وحشتناکی درمیآورد و اشخاص پرخور  
 باصرف غذاهای پرچربی و نشاسته‌دار تازیا نه بر مغز و جسم خود زده و  
 قوای دفاعی بدن خود را معدوم میکنند و بالاخره زمینه تمام امراض را  
 درجسم و روح خود فراهم میآورند.

اشخاص پرخور اگر در مقابل دیگران از پرخوری شرم و حیا دارند  
 و درانظار مردم خجالت میکشند که تنور شکم خود را دم بدم بتابند و وقتی  
 تنها سینه از جلو شکم در آمده و آنچه توانستند میخورند و انبان  
 شکم را پر میکنند و با این عمل خود از انجام یک وظیفه اصلی که خوردن  
 برای زندگانی و حفظ جوانی است غفلت کرده باین وسیله تیشه بریشه  
 هستی خود میزنند.

جمله‌ای که من بارها گفته‌ام و همیشه تکرار میکنم اینست که هر قدر  
 اندازه دور شکم و کمر شما کمتر باشد عمر شما طولانیتر و زیادتر  
 خواهد بود

من این شعار را فراموش نکرده و همیشه تکرار میکنم و باشخاص  
 چاق و تنومندی که به سلامتی و شادابی خود علاقه دارند توصیه میکنم که  
 این حقیقت مسلم را از نظر دور نکرده و اجرای آنرا در نظر بگیرند تا  
 باین وسیله قوای جوانی خود را حفظ کرده و عمر طولانی برسند.

## وزن اید آلی شما چقدر باید باشد؟

وزن بدن شما چقدر باید باشد ؟  
 اگر بخواهید باین سؤال جواب دقیق و صحیحی بدهید باید بجوابی

که بعد میخوانند مراجعه کنید و کمک بگیرید این جدول را یکی از بزرگترین شرکت‌های بیمه عمر در آمریکا که شهرت جهانی دارد جمع‌آوری و چاپ کرده است، این جدول نتیجه و حاصل مطالعات وسیع و دقیقی است که در روی هزاران افراد مرد و زن از نژادهای مختلف بعمل آمده است و وزن حقیقی و ایده‌آلی آنها را با توجه باینکه اندازه قد آنها چقدر است تعیین کرده است.

شما در این جدول متوجه میشوید که از سی سالگی بعد ارجح با افزایش وزن بدن و دیگر مشخصات چیزی پیش‌بینی نشده است. و از خود میپرسید که آیا از سی سالگی بعد وزن هر کس چقدر باید باشد؟

برای جواب بسئوالاتی که میکنید باید بگویم که اگر شما تا سی سالگی و بعد از آن سالم باشید یعنی نه زیاد چاق و نه زیاد لاغر باشید وزن شما در سی سالگی هر قدر باشد وزن ایده‌آلی و حقیقی شما تا پایان عمر دراز و طولانی شما خواهد بود و نباید تغییری بکند و تغییری هم نخواهد کرد.

خوب باین جدول توجه کنید و ببینید شما از کدام دسته هستید. اعداد وسطی در این جدول مخصوص زنان و مردانی است که بطور معادل و طبیعی هستند و اعداد بالائی که جلو آن حداقل گذاشته شده اختصاص به مردان و زنانی دارد که دارای استخوان بندی ریزی میباشند ولی اعدادی که جلو آن حداکثر گذاشته شده مخصوص وزن مردان و زنانی است که دارای استخوان بندی قوی و درشت میباشند.

این جدول برای هر کدام از شما چه زن باشید و چه مرد راهنمای بسیار دقیق و کاملی است که باینوسیله وزن واقعی بدنتان را دانسته و اگر زیاد چاق هستید حاقی خود را کنترل کرده و با اندازه طبیعی برسانید. ممکن است سپس خودتان فکر کنید که وزن خود من چقدر است.

من، سالهای درازی است که از سرحد سی سالگی پا فراتر گذاشتم اما اندازه قدم ۱٫۸۹ متر و وزن بدنم ۹۶ کیلوست و از سی سالگی تا این تاریخ همین وزن را حفظ کرده‌ام و باینکه جزء صدساله‌ها بحساب می‌آیم اگر شما مرا از نزدیک ببینید بیشتر ارسی و پنج سال عمر مرا تشخیص نخواهد داد. این ساق و جوانی را در اثر حفظ رژیم غذایی که طی این

کتاب مختصری از آنرا شرح دادم و باز هم تفصیل آنرا در آینده خواهم داد بدست آورده‌ام.

حالا برای آنکه شما هم بدانید وزنتان چقدر است و چقدر باید باشید خودتان را بکشید و قدتان را هم اندازه بگیرید و با این جدول تطبیق و مقایسه کنید تا بدانید وزنتان چقدر است و چقدر باید باشد:

## جدول وزن ایده آلی

### زنان

اندازه قد (سانتی متر)	بازو، مالتی	بست سالتی	۴۵ سانتی سی سالتی
۱۴۰	حد اقل ۴۱ کیلو	۴۲ کیلو	۴۳ کیلو
	حد وسط ۴۴	۴۷	۴۸
	حد اکثر ۵۱	۵۳	۵۴
۱۴۲	حد اقل ۴۱	۴۳	۴۴
	حد وسط ۴۵	۴۸	۵۰
	حد اکثر ۵۱	۵۳	۵۶
۱۴۵	حد اقل ۴۲	۴۳	۴۵
	حد وسط ۴۵	۴۶	۵۱
	حد اکثر ۵۲	۵۵	۵۸
۱۴۸	حد اقل ۴۲	۴۴	۴۶
	حد وسط ۴۷	۵۰	۵۲
	حد اکثر ۵۳	۵۶	۵۷
۱۵۰	حد اقل ۴۳	۴۶	۴۸
	حد وسط ۴۸	۵۲	۵۵
	حد اکثر ۵۵	۵۹	۶۲

انداره فتنه‌تر	پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱۵۳	حداقل ۴۴	۴۷	۴۸	۵۰
	حدوسط ۵۰	۵۲	۵۳	۵۵
	حداکثر ۵۵	۵۹	۶۰	۶۲
۱۵۵	حداقل ۵۴	۴۸	۵۰	۵۱
	حدوسط ۵۱	۵۳	۵۵	۵۶
	حداکثر ۵۷	۶۰	۶۲	۶۳
۱۵۸	حداقل ۴۶	۵۱	۵۲	۵۳
	حدوسط ۵۳	۵۵	۵۶	۵۸
	حداکثر ۵۹	۶۳	۶۵	۶۷
۱۶۰	حداقل ۴۸	۵۱	۵۲	۵۴
	حدوسط ۵۴	۵۷	۵۸	۶۰
	حداکثر ۶۱	۶۵	۶۶	۶۸
۱۶۲	حداقل ۵۱	۵۳	۵۵	۵۶
	حدوسط ۵۶	۵۹	۶۰	۶۲
	حداکثر ۶۴	۶۷	۶۸	۷۰
۱۶۵	حداقل ۵۲	۵۵	۵۶	۵۷
	حدوسط ۵۸	۶۰	۶۲	۶۳
	حداکثر ۶۵	۶۸	۶۹	۷۱
۱۶۸	حداقل ۵۳	۵۶	۵۷	۵۹
	حدوسط ۶۰	۶۲	۶۴	۶۵
	حداکثر ۶۷	۷۰	۷۱	۷۳
۱۷۰	حداقل ۵۴	۵۷	۵۹	۶۰
	حدوسط ۶۲	۶۴	۶۵	۶۷
	حداکثر ۶۹	۷۱	۷۳	۷۵

المداره فده متر	پانزده سالگی	سیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱۷۳ ر	حداقل ۵۷	۵۹	۶۱	۶۲
	حدوسطه ۶۳	۶۴	۶۷	۶۸
	حداکثر ۷۱	۷۳	۷۵	۷۶

۱۷۵ ر	حداقل ۵۹	۶۱	۶۲	۶۴
	حدوسطه ۶۶	۶۸	۶۹	۷۰
	حداکثر ۷۳	۷۶	۷۷	۷۹

۱۷۸ ر	حداقل ۶۱	۶۳	۶۴	۶۵
	حدوسطه ۶۸	۷۰	۷۲	۷۲
	حداکثر ۷۶	۷۹	۸۰	۸۲

مردان

المداره ۱۶۰ متر	پانزده سالگی	سیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱۴۵ ر	حداقل ۴۲ کیلو	۴۵ کیلو	۴۷ کیلو	۴۹ کیلو
	حدوسطه ۴۵	۵۱	۵۲	۵۴
	حداکثر ۵۱	۵۷	۵۸	۶۱

۱۵۰ ر	حداقل ۴۲	۴۶	۴۸	۵۱
	حدوسطه ۴۷	۵۲	۵۳	۵۵
	حداکثر ۵۲	۵۸	۶۰	۶۲

۱۵۳ ر	حداقل ۴۳	۴۷	۴۹	۵۱
	حدوسطه ۴۸	۵۲	۵۴	۵۶
	حداکثر ۵۴	۵۹	۶۱	۶۳

۱۵۵ ر	حداقل ۴۴	۴۸	۵۱	۵۲
	حدوسطه ۵۰	۵۴	۵۶	۵۸
	حداکثر ۵۴	۶۰	۶۲	۶۵

۱۵۸ ر	حداقل ۴۵	۵۱	۵۲	۵۴
	حدوسطه ۵۲	۵۶	۵۸	۵۹
	حداکثر ۵۷	۶۲	۶۵	۶۶

اندازه فدیبه تر	پانزده سالگی	یست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱۶۰	حداقل ۵۲ <	۵۱ <	۵۳ <	۵۴ <
	حد وسط ۵۲ <	۵۶ <	۶۱ <	۶۲ <
	حداکثر ۶۰ <	۶۵ <	۶۷ <	۶۹ <
۱۶۳	حداقل ۴۹ <	۵۳ <	۵۵ <	۵۶ <
	حد وسط ۵۴ <	۶۰ <	۶۱ <	۶۲ <
	حداکثر ۶۱ <	۶۶ <	۶۹ <	۷۰ <
۱۶۵	حداقل ۵۱ <	۵۴ <	۵۶ <	۵۸ <
	حد وسط ۵۶ <	۶۲ <	۶۴ <	۶۶ <
	حداکثر ۶۴ <	۶۹ <	۷۲ <	۷۳ <
۱۶۸	حداقل ۵۳ <	۵۶ <	۵۸ <	۵۹ <
	حد وسط ۵۷ <	۶۴ <	۶۶ <	۶۷ <
	حداکثر ۶۶ <	۷۱ <	۷۷ <	۷۸ <
۱۷۰	حداقل ۵۳ <	۵۷ <	۵۹ <	۶۱ <
	حد وسط ۵۹ <	۶۴ <	۶۶ <	۶۷ <
	حداکثر ۶۷ <	۷۲ <	۷۴ <	۷۶ <
۱۷۳	حداقل ۵۵ <	۵۹ <	۶۲ <	۶۳ <
	حد وسط ۶۲ <	۶۶ <	۶۸ <	۷۰ <
	حداکثر ۶۹ <	۷۴ <	۷۷ <	۷۹ <
۱۷۵	حداقل ۵۸ <	۶۱ <	۶۳ <	۶۶ <
	حد وسط ۶۴ <	۶۸ <	۷۱ <	۷۳ <
	حداکثر ۷۲ <	۷۶ <	۷۹ <	۸۱ <
۱۷۸	حداقل ۶۰ <	۶۴ <	۶۶ <	۶۸ <
	حد وسط ۶۶ <	۷۰ <	۷۳ <	۷۵ <
	حداکثر ۷۴ <	۷۸ <	۸۱ <	۸۴ <



مدازه قد به متر	پانزده سالگی	بیست سالگی	۲۵ سالگی	سی سالگی
۱۸۰	حداقل ۶۲ < ۶۵	۶۵ < ۶۸	۶۸ < ۷۰	۷۰ < ۷۲
	حدوسط ۶۹ < ۷۲	۷۲ < ۷۵	۷۵ < ۷۷	۷۷ < ۷۹
	حداکثر ۷۷ < ۸۱	۸۱ < ۸۵	۸۵ < ۸۷	۸۷ < ۸۹
۱۸۳	حداقل ۶۴ < ۶۸	۶۸ < ۷۱	۷۱ < ۷۲	۷۲ < ۷۴
	حدوسط ۷۰ < ۷۵	۷۵ < ۷۹	۷۹ < ۸۱	۸۱ < ۸۳
	حداکثر ۸۰ < ۸۴	۸۴ < ۸۸	۸۸ < ۹۱	۹۱ < ۹۳
۱۸۵	حداقل ۶۷ < ۷۰	۷۰ < ۷۳	۷۳ < ۷۶	۷۶ < ۷۸
	حدوسط ۷۴ < ۷۸	۷۸ < ۸۲	۸۲ < ۸۵	۸۵ < ۸۷
	حداکثر ۸۳ < ۸۸	۸۸ < ۱۰۲	۱۰۲ < ۱۰۵	۱۰۵ < ۱۰۷
۱۸۸	حداقل ۷۲ < ۸۶	۸۶ < ۷۵	۷۵ < ۷۸	۷۸ < ۸۰
	حدوسط ۷۶ < ۸۰	۸۰ < ۸۴	۸۴ < ۸۷	۸۷ < ۸۹
	حداکثر ۸۶ < ۱۰۱	۱۰۱ < ۱۰۴	۱۰۴ < ۱۰۸	۱۰۸ < ۱۱۰

اگر شما چاق هستید، آه نکشید و نگوئید که این چاقی از پیری است زیرا پیشرفت سن و کهولت کمترین تاثیری در چاقی ندارد .

از عمل غده های بدن تن شکایت و ناله نکسید و نگوئید که غده ها باعث چاقی شما شده اند زیرا بندرت اتفاق می افتد که در اثر خوب کار نکردن غده ها شخصی چاق شود و بطوریکه ، ما بقا کثتم فقط دو درصد اشخاص چاق و تنومند ممکن است در اثر اختلال و بدکار کردن غده های شان خیلی چاق شوند . تقریبا همیشه ، اشخاصی که غذاهای چرب و نشاسته دار و قندی را زیاد میخورند مبتلا به بیماری چاقی میشوند و در این وقت است که غدد آنها نمیتواند چربی زیاد را در بدن آنها تحلیل برده و هضم کنند در روی سینه و در پشت و دور رانها و پهلوهای آنها چربی و پیه انباشته میشود و آنها در چنین وضعی خیال میکنند که غده های آنها خوب کار نمیکنند!!

برای همه اشخاص چاق . اولین گامی که بسوی وزن طبیعی بر میدارند

اینست که خود را بیک رژیم طبیعی عادت بدهند یعنی قبل از هر چیز عادت پر خوری را از خود ترک گویند .

بعد از آن اگر در خود احساس اختلال غددی کردند بیک پزشک متخصص در غده شناسی مراجعه نمایند تا او آنها را معاینه کند و اگر واقعا مبتلا به اختلال غددی هستند درصدد معالجه آن برآیند.

میخواهید لاغر بشوید؟ خیلی خوب.. نخست تصمیم میخواید لاغر بشوید ؟ این کار را بطور قطع بگیرید و اگر بغیا باز، آمدید و از پشت و پش و پش و پش مغازه های شیرینی فروشی عبور کردید باید اراده تان راست نکنید و بی اختیار بدون مغازه نروید و دستور ندهید از نانهای شیرینی تازه و پر خامه برای شما بسرمیز بیاورند، پشت همان و پش و پش بایستید و بشیرینی های تازه و خامه دار نگاه کنید و سپس در دل خود بگوئید : « اگر هزارها از این شیرینی ها را من بخورم با اندازه یک لحظه دهانم را شیرین میکند و دو باسه ساعت در معده ام میماند ولی تا آخر عمر بیه و چربی آن در کمر و پهلو هایم می بندد و مرا چاق تر و بد شکل تر میکند و حال آنکه من میخواهم لاغر شوم، پس من این شیرینهارا نمیخورم ... »

بعد از این اگر شما میخواهید همیشه لاغر شوید باید چراسی روز بایند تصمیم بگیرید یک ماه یعنی سی روز تمام با اندازه معتدل روزه بگیرید ؟ و کم غذا بخورید .

چراسی روز باید معتدل و کم غذا بخورید ؟ برای اینکه آنچه را ما بطور مرتب در طی یکماه یاسی روز انجام دهیم برای ما عادت میشود و تنها وسیله لاغر شدن اینست که خودمان را عادت بدهیم که غذاهائی را که از لحاظ کالوری یا واحد درجه حرارت آن کم باشد مصرف کنیم و باید در این مورد غذاهائی را بخوریم که در معده حجم زیادی را بگیرد و علاوه بر این خاصیت باشد که احتیاج بدن را بصرف غذا تقلیل دهد .

کسانی مثل لیدی مندل و خانم آستر و خانم رینولدز و دیگران که موفق شده اند عمر طولانی کرده و نشاط و سر زندگی جوانی خود را در دوران عمر دراز خویش حفظ نمایند، از دسته ای هستند که اشتهای خود را منظم کرده و با علم و دانش عادت کرده اند که عاقلانه غذا بخورند .

تربیت يك اشتهای بیموقع و وقت شناس مثل تربیت يك بچه لوس و نازپرورده ایست که هر وقت هرچه خواسته برایش فراهم کرده اند اگر بخواهند او را تربیت کنند .

باید نخست درس موقع شناسی باو بدهند و بابتوسیله تربیت او کار کارمشگلی نخواهد بود .

يك معده و اشتهای بی تربیت هم مثل تربیت این بچه نازپرورده است باید تصمیم گرفت که او را تربیت کرد و انجام اینکار را هم بتاخیر نینداخت و از امروز بفردا وانگذاشت .

کسانیکه به پر خوری عادت میکنند مثل الکلیها **بهانه جوئی و عذر** میشوند ترك عادت برای پر خورها و الکلیها مشکل **تراشی اشخاص چاق** است زیرا ایندو دسته با این سمومی که ببدن خود وارد میکنند بیش از هر چیز اراده خویش را ضعیف مینمایند و بالنتیجه با ضعف اراده خویش برای گام برمیدارند که پایان آن بسیار شوم و وحشتناک است .

شاهم بسختانی که اشخاص تنومند و چساق بر زبان میکنند گوشتان آشناست و بهانه ر عذرهاى ناموجه آنان را بارها شنیده اید. این اشخاص بی اراده ، در پناه يك منت الفاظ بی معنی ، عیب خود را پوشانده و بایک ژست نومیدانه در حالی که دست خود را روی سه چانه ای که روی غبغبشان افتاده و یا بپشت گردن کلفت و برآمده خود و یا روی شکم باد کرده و پهلوهای پر گوشت و چربی خود گذاشته و از يك پله نمیتوانند بالا بروند و اگر چند پله را بزحمت بالا رفتند در حالی که نفس نفس میزنند و عرق از سر و رویشان جاری است در هر جا ایستاده با آهنگ غم انگیزی میگویند آخر ما دیسگر خیلی چاق شده ایم و باید برای رفع چاقی خود رژیم بگیریم ، این چاق اسباب عذاب و زحمت شده است باید بدون هیچگونه وقفه ای هر چه زودتر رژیم لاغری بگیریم ولی نه از هفته آینده شروع میکنیم، هفته آینده میشود، خوب ماه آینده ؛ نه ، از سال آینده شروع میکنیم زیرا نمیشود دعوت رفا و دوستان را بشام و ناهار رد کرد و آنها را از خود رنجانید !

خلاصه این اشخاص هزاران عذر بدتر از گناه میآورند و شروع کاری را که باحیات آنها بستگی دارد از امروز بفردا میاندازند و معلوم

نیست این فردا کمی میآید و آنها چگونه در این فردای نابیداکار خود را شروع میکنند .

زیرا هفته‌ها و ماه‌ها و سال‌ها می‌آیند و می‌روند و در طی آن جشن‌های تولد و ضیافت‌های عروسی و میهمانی برپا میشود و این اشخاص را که میخواهند رژیم لاغری بگیرند باین مهمانها و ضیافتها دعوت میکنند اشخاص تنومند و پرخور باین وسیله بهانه جوئی و عذر تراشی میکنند البته تنها، آنها مسئول خطای خود نیستند بلکه پرخوری آنها علت عمده ضعف اراده شان میشود و در نتیجه زور پرخوریشان افزایش مییابد .

شما خودتان را بجای این اشخاص تنومند پرخور  
**اگر شما خودتان** بگذارید و فرض کنید که نوه دختری‌تان، شما را  
**را بجای آنان** بضيافت شام و یا ناهاری دعوت کرده و میز رنگینی  
**بگذارید** چیده است در موقع صرف غذا میزبان بشما احترام

بیش از حد میکند و پشقاب شما را از غذاهای سنگین و چرب بر کرده میگوید این غذاها را مخصوصاً برای شما تهیه کرده‌ام میل بفرمائید . آيا شما در چنین موقعیتی باجرات پیشنهاد میزبان را رد میکنید و چند لقمه غذای ساده می‌خورید ؟ ممکن نیست

و یا فرض کنیم که برای شما میهمانی وارد شده است که از اوقید و رودربایستی دارید او را بمهمانخانه با منزلتان دعوت کرده میز ناهار و شام مفصلی برای او تهیه می‌بینید آیا آنقدر اراده دارید که در سر میز شاه دست خودتان را پیشقاب غذاهای چرب و سنگین دراز نکنید ؟

مسلم است که اشخاص چاق و تنومند در چنین مواقعی گوش بحرف عمل نداده بی اختیار دستشان بطرف غذاهای چرب و ساسته دار دراز میشود و تا آنجا که میتوانند سکم خود را پر کرده و بقول معروف از عزا در می‌آورند زیرا ممکن نیست ملا میزبان غذای مفصل را بمهمانان اختصاص داده و خودش بیک فنجان شیر یا دوسه عدد بیسکریت قناعت کند .

باز هم میگویم آیا ممکن است اشخاص جای و تنومند که تنها به دستوران و یا مهمانخانه می‌روند و غذا می‌خورند بقنای اول اکتفاء کرده و فکر نکنند که در این دنیای بی‌سروبن چه اشخاصی هستند که از گرسنگی می‌میرند و نصف غذای آنان را بدست می‌آورند ؛ از نظری نوع دوستی هم

باشد عاطفه انسانیت حکم میکند بحال این بیچارگان اندکی بیاندیشیم و سهم خوراک آنها را کنار بگذاریم ولی برای اشخاص تنومند پرخور چشم باز و گوش شنوا کجاست؟ آنها همه اش بفکر پر کردن شکم خود هستند و بندای وجدان گوش نمیدهند و در این مورد اغلب میگویند مگر میشود پول داد و نصف غذا را بی مصرف گذاشت؟

این عذر پرخورها بیش از همه جلب توجه مرا  
چرا بفکر سلامتی  
میکند زیرا در نظر اول وقتی کسی عذر آنها را  
خود نباشیم و  
میشود حق بجانب آنها میدهد، آنها بازحمت پول  
بهای برای آن  
بدست میآورند و نمیتوانند پول یک غذای کامل را  
قائل نشویم؟  
بدهند و نصف آنرا بخورند ولی وقتی کمی فکر  
کنیم از خود میبرسیم که چرا بفکر سلامتی خود  
نیاشیم؟ سلامی نعمتی است که وقتی مختل شد بهیچ قیمتی نمیتوان  
آنرا خرید

همانطور که گفتم عذرهایی که پرخورها میآورند مثل عذرهایی است  
که الکلیها دارند و خلاصه عذری بدتر از گناه دارند.

بعد از این دو تصمیم باید در مرحله سوم تصمیم سوم  
را بگیریم و در اینجا باید دلتان بحال خودتان نسوزد  
شما بچه نیستید اینطور نیست؟  
شروع کنید

خیلی خوب، پس در اینجا کمال سن و عقل خودتان را  
علا ثابث کنید و برای اثبات آن باید از آه و ناله و اظهار عجز و شکایت خود  
داری کنید و فکر کنید که شما آدم مصمم و با شخصیتی هستید که اگر  
بخواهید لاغر شوید لاغر خواهید شد.

چیزی را که نباید ابتدا بزبان بیاورید این است که بگوئید غذایم  
کم خواهد شد و گرسنه خواهم ماند زیرا اگر شما از رژیم لاغری  
من پیروی کنید هیچوقت گرسنه نخواهید ماند و غذای شما هم کم  
نخواهد شد.

من این رژیم را نسبت به هزاران نفر اشخاص چاق تجویز کرده‌ام  
و آنها با پیروی و اجرای آن نتیجه کامل گرفته‌اند و من این حقیقت اساسی  
را کسب کرده‌ام که باید در رژیم لاغری کاری کرد که شخص تحت رژیم  
احساس نکند گرسنه است و برای این کار من توصیه میکنم که هر کس

در موقع گرفتن رژیم لاغری هر روز يك ربع ليتر ماست مقوی (۱) صرف کند .

بسیاری از اشخاص هنوز هم نمیدانند که يك ليتر

تمام ماست بیش از صد و پنجاه کالوری حرارت ندارد

و اگر کسی آن را صرف کند با دأچاق نمیشود و بعلاوه

ماست نسبت بشیر دارای طعم مطبوعی است و مدت زیادی در دستگاہهای هاضمه و

مخصوصاً در معده مانده و از ایجاد مالش و درد شکم بهنگام خالی بودن آن جلوگیری

میکند و بعلاوه با سیل های ماست بمحض ورود در معده شروع به ساختن و

تولید انواع ویتامین های ب میکند و همین ویتامین ها هستند که در لطافت

و نرمی و جلای پوست بدن شما تاثیر فراوان دارد و اگر پوست شما نرم و

لطیف شد رفقا و دوستان صمیمی شما وقتی بشما دست دادند شما را باین

حالت دیدند خواهند گفت:

«واقعا قشنگ شده اید و از چهره و پوست شما نور و لطافت میتابد»

در اثر دقتی که من در موارد بسیار از رژیم لاغری

و معالجه چاقی بعمل آورده ام باین نکته برخورد ام

رژیم لاغری چگونه باید باشد؟

که يك رژیم لاغری مفید باید مطبوع طبع باشد

و انگهی تمام متخصصین این نوع معالجات عقیده

دارند که رژیمی قابل اجرا و عمومیت است که علمی و کامل باشد و در

عین حال باشوق و رغبت مورد استقبال همه قرار گیرد بهمین دلیل است

من بکسانی که رژیم لاغری میگیرند توصیه میکنم که در غذاهای

خود حداکثر و بمقدار کافی مواد سفیده ای را از قبیل گوشت های بی چربی

و مواد دیگری که دارای پروتئین میباشد داخل کنند تا رژیم آنها یکنواخت

و خشن نباشد و برعکس متنوع و مطبوع و دارای مواد لازم برای جلوگیری

از ایجاد عصبانیت باشد.

بطور کلی غذا هایی که دارای مواد پروتئین «سفیده ای» میباشد

غذاهائی است که برای رژیم لاغری تجویز میشود و بسیار مفید است زیرا

مواد سفیده ای عمل موری بر روی غده های بدن مخصوصاً غده نیروئید

دارند همچنین صد کالوری پروتئین در بدن صد و پنجاه کالوری حرارت تولید

معمولی نازه را ما شیر ششک بی چربی مخلوط کرده مصرف نمود

(۱) برای ساختن ماست مقوی با [Yaourt fortifié] باید ماست

میکنند و این حرارت کاملا برای سوزاندن چربی های زائد در شکم معید و مناسب است .

در دوران رژیم لاغری اگر احساس گرسنگی و یا مالش شکم کردید برای جلوگیری از آن من توصیه میکنم تا میتوانید سبزیهای خام را مخصوصا بشکل سالاد بخورید زیرا سالاد سبزی خام دیرتر از سبزی پخته هضم میشود و مدتی در شکم مانده احساس گرسنگی و یا مالش شکم نمیشود .

سبزیهای نپخته ، فقط نصف کالوری حرارت سبزیهای پخته را در بدن ایجاد میکند و بهمین جهت است که من به شاگردان و طرفداران مکتب خود توصیه میکنم که بجای نوشیدن آب مبهوه ، خود میوه را بخورند .

مسلم است که بدن باید تمام ویتامین ها و املاح معدنی و مخصوصا ویتامین های دسته ب را جذب کند تا قوه مقاومت آن رو بکاهش نرود. در دوران رژیم لاغری ویتامین های ب و کلسیم هستند که بشما قدرت مقاومت میدهند تا در برابر هوس خوردن شیرینی پایداری کنید و باین وسیله از آنچه شمارا قاق و بیربخت میکند پرهیز نمایید .

غذائی که دارای عده زیادی از ویتامین های دسته ب میباشد و در عین حال مصرف آن کالوری کمی در بدن ایجاد میکند مخمر آب جو (۱) است و کسانی که رژیم لاغری میگیرند باید در تمام آشامیدنی های خود یک قاشق سوپ خوری پر، گرد مخمر آب جو را داخل و حل کنند، مخمر آب جو دارای چهل و شش درصد مسواد

(۱) مخمر آبجورا بفرانسه La levure debière میگویند تجزیه مخمر آبجودر آزمایشگاه این نتیجه را بدست داده است که این ماده معجزه آسا و حیاتی دارای هفده نوع ویتامین که بین آنها دسته کامل ویتامین های ب و ششزده نوع از اسیدهای آمینه و چهارده نوع نك معدنی اصلی است، میباشد و در عین حال دارای چهل درصد مواد سفیده ایست که ایدامواد فندی نشاسته ای و چربی ندارد گرد مخمر آبجورا میتوان ناآب یا شیر و یا آب گوجه فرنگی و یا آب بالنگ و دارایی و آناناس و یا موه های دیگر مخلوط کرده و خورد و برای مخلوط کردن بقیه در صفحه بعد

سفیده ایست و در عین حال ابدان دارای مواد چربی که برای رژیم لاغری مضر است نبیاشد، هر قدر شما بیشتر در دوره رژیم لاغری مخمر آبجو را مصرف کنید زیادترا احساس خواهید کرد که بانشاط و چابک و سبک حال شده اید و دیگر خستگی عبوسانه و بیحالی و بیقیدی مفرط و مرض خیز از وجود شما رخت بر بسته است.

در سایه مخمر آبجو شما خودتان را با انرژی و حرارت یافته و مخصوصا بیش از پیش از مظاهر زندگانی لذت خواهید برد.

اگر شما از چنین رژیم لاغری پیروی کنید میتوانید هر ماه هفت کیلو پیه و چربی زائد بدن خود را کم کنید و اگر مدت درازی این رویه را ادامه دهید بیشتر عادت خواهید کرد، غذاهای کم کالوری بخورید و در نتیجه رژیم لاغری بخودی خود در مورد شما اجرا خواهد شد.

اگر از وزن حقیقی شما بیست و پنج کیلو زیادتر است بهیچوجه برای کم کردن آن یاس و نومییدی  
بگذرد راه ندهید و نگویید این مقدار زیاد است و  
وقت زیادی را میگیرد.

شما با خودتان عهد کنید که دو کیلو از آن کم کنید و وقتی اینکار را که خیلی آسان است انجام دادید یکبار دیگر پیش خودتان متعهد شوید که باز هم دو کیلو از وزنتان کم کنید؛ برای بار دوم وقتی اینکار را کردید و موفق شدید بخود اطمینان پیدا میکنید و

---

مخمر آبجو با آب میوه ها باید نیم لیتر آب میوه را با چهار قاشق بزرگ سوپ خوری کرد  
مخمر آبجو مخلوط کرده و بهم زد و در جاهای سردی از قبیل یخچال برقی گذاشت و در موقع حاجت مصرف کرد

کسانی که از طعم مخمر آبجو معمولی خوششان نمیآید میتوانند از قرص آن استفاده کنند در ایران فقط در تهران انستیتو باستور مخمر آبجو را بشکل مایع تهیه کرده و بخواستاران میدهد

گرد آنرا بعضی از دو خانها هادارند و کسانی که در شهر ستانها به مخمر آبجو دسترسی ندارند میتوانند از داروخانه های معتبر گرد مخمر آبجو را بشرطی که تازه باشد بدست آورند و بطوریکه خوانندگان محترم تاکنون متوجه شده اند چون در کشور های خارجه گرد تازه مخمر آبجو در داروخانه ها فراوان وجود دارد دکتر ها و روز نسخه های خود را روی گرد مخمر آبجو تجویز کرده است و مقدار آنرا با قاشق سوپ خوری تعیین میکنند



مغرور میشوید و چون احساس میکنید که جوان و با نشاط شده‌اید سعی میکنید بتدریج تمام پیه و چربی اضافی را بمرور کم کرده و اطمینان کاملی سلامتی و جوانی خود پیدا کنید. در اینوقت باید يك كوشش و سعی کوچکی هم نشان دهید و آن اینست که تصمیم بگیرید بازهم دو کیلو از وزن کم شود، در اینوقت است که باینوسیله تمام دستگاه بدن شما بفعالیت خواهد افتاد و شما پس از چند هفته خواهید دید که به بهترین طرز از مظاهر زندگانی لذت میبرید. سرمستی پیروزی طوری شما را خوشحال خواهد کرد که هر وقت قیافه و اندام خودتان را در آینه ببینید انعکاس شخصیت حقیقی‌تان را خواهید دید همان شخصیتی که در زیر يك پرده پیه و چربی پوشیده و از نظرها پنهان مانده بود.

تمام سلولهای بدن شما بجنبش و شادی برخوانند خاست و در اینوقت است که شما میتوانید سرخود را بلند کرده و گردنی افزاشته داشته باشید و برخلاف گذشته شرم و خجلت از چاقی دیگر در شما وجود نخواهد داشت و شما از این ببعد با کنترل غذای خود همیشه وزن معتدل را حفظ خواهید کرد و موفق خواهید شد مسائل دیگر زندگی را بسهولت و آسانی حل کنید.

یکی از دوستان من که مردی عاقل و فهمیده و در عین

حال شوهر نکته‌سنجی است برای کمک بخانش

ابتکار یکی از

که زیاد چاق شده بود ابتکاری نشان داد و آن

دوستان من

خرید يك پیراهن شیک و گران بها بود که تنها

وقتی بتن خانمش میرفت که وزن او باندازه وزن زمان عروسیش باشد

چون خانمش نمیتوانست ازین پیراهن قیمتی و شیک صرف نظر کند و در عین

حال فهمیده بود که شوهرش از چاقی کنونی او خوشش نیامده، تصمیم

بر رژیم لاغری گرفت و با اراده قوی دستورات آنرا بکار بست، پس از چندی

آن هیكل چاق و تنومند و بدریخت تبدیل بیک اندام رعنا و زیبا شد که

آن پیراهن گران بها و شیک، زیبایی و جلوه خاصی بر آن بخشید و زن و

شوهر را خوشبخت و کامروا ساخت.

پس اگر شما هم چندین کیلو وزنتان زیادتر از اندازه طبیعی است و

زیاد چاق هستید اراده کنید که آنرا کم کرده و دارای وزن طبیعی شوید

و در این مورد چهار نکته زیر را در نظر بگیرید و فراموش نکنید تا آخر عمر دراز و طولانی خود دارای وزنی معتدل و طبیعی باشید :

۹- غذاهایی که دارای مواد سفیده‌ای است نشاط و چابکی بدن می‌دهد، تا آنجا که ممکن است غذاهایی بخورید که دارای مواد سفیده‌ای باشد . .

۴ - سبزیها را تا ممکن است نپزید و خام مصرف کنید تا از طعم طبیعی آن لذت ببرید.

بغاطر بیاورید که ماست غذای کاملی است و در ناهار و شام تا می‌توانید آن را جزء غذاهای اصلی خود مصرف کنید و یا چاشنی سایر غذاهای خود بکنید .

۴- عادت اینکه بعد از صرف غذا دسر میوه پخته صرف کنید از خود دورنماید و از مصرف نانهای شیرینی و یا شیرینی‌های خامه‌دار بکلی صرف نظر نماید و بغاطر داشته باشید که همه این مواد بیش از هر غذای دیگری علت چاقی است.

۴- عادت کنید که چای یا قهوه تان را بدون شیرینی و شیر صرف کنید اگر از قهوه تنها خوشتان نمی‌آید نصف فنجان را، شیر خشک بیچربی و نصف دیگر را قهوه کرده و صرف کنید و این چهار نکته اصلی را همیشه در نظر داشته و اجرا نمایید تا وزن بدنتان همیشه طبیعی بماند و بیش از اندازه چاق و تنومند نشوید.

# بخش دوم

## زیبائی

هر کس چگونه  
باید تناسب اندام  
و زیبایی خود را  
حفظ کند ؟

در طی سخنرانیهای متعدد خود در شهرهای مهم دنیا  
بر من ثابت شد مردم را میتوان بدو دسته تقسیم کرد:  
دسته اول کسانی هستند که بعد از شنیدن سخنان من  
درباره برنامه زندگی نوین برای عمر طولانی و  
حفظ نشاط جوانی غرولند میکنند و میگویند .  
« مگر میشود همه عمر را به تجربه و آزمایش

گذرانند ؟ بابا . هر چه پیش آید خوش آید ... »  
من مطمئن هستم که ایندسته از اشخاص دیگر بسراغ من نخواهند  
آمد و من دیگر آنها را نخواهم دید .

بعد از اینها ، خیلی از اشخاص هستند که میگویند : « ما این  
برنامه را عمل کرده و ادامه خواهیم داد » من میدانم که خواهم توانست باین  
اشخاص کاملاً کمک کنم ، مخصوصاً که آنها باین آرامش خاطر تصمیم میگیرند  
و هیچوقت در دل خود شك و تردید راه نداده و این اندیشه وحشتناک را  
در نهاد خود نمی پروراند که :

« ما با موفق میشویم و یا میمیریم »  
من از نظر خودم ، برای کسانی که شك و تردید دارند و در اتخاذ  
تصمیم خود اطمینان خاطر ندارند هیچگونه احساس همدردی و راهنمایی  
ندارم و بسیاری از این اشخاص را دیده‌ام که دائماً عصبانی هستند و خوی

وحشیگری در آنها غلبه دارد ، بیمار و بیچاره میباشند زیرا وضع روحی و طرز فکر آنها طوری آنها را اسیر و محاصره کرده است که نه روزها راحت و آرامش دارند و نه شبها میتوانند لحظ ای خوابیده و استراحت کنند .

بعقیده من ، اسراریک عمر درازو سراسرخوشی و سعادت در کلمه خواستن است ولی نه خواستنی که مطلق و بدون قید و شرط باشد بلکه خواستنی که مقید و مشروط باشد.

رمزیک زندگانی

درازو توام با

خوشی در

چیست ؟

کسی که بطور مطلق و آمرانه میگوید من میخواهم و دیگری که میگوید اگر ممکن باشد من میخواستم . فرق زیاد دارد و دومی است که خواست خود را پیش میبرد و موفق و کامیاب میگردد .

من عادت کرده ام این اصل را بنام «اسرارخانم آستر» بخوانم زیرا صفات اخلاقی و ثبات عقیده و اراده این خانم بقدری ممتاز و محکم است که روزنامه های معروف لندن این خانم را بعنوان ( یکی از زیباترین زنان عصر حاضر ) نام میبرند .

دریست و سه سال پیش یعنی بسال ۱۹۳۰ و قتیکه پسرش «فرد آستر» شهرت جهانی یافته بود و یکی از هنرپیشگان بین المللی بشمار میرفت من با او آشنا شدم .

ترتیب آشنائی من و خانم آستر این بود که یکی از دوستان مشترک ما مرا برای صرف چای بغانه این خانم که در یکی از آپارتمانهای نیویورک بود همراه بود . در طی صحبت و گفتگو ، یکی از مدعوین راجع به حفظ جوانی سؤال کرد و گفت که هر کس میتواند جوانیش را حفظ کند و حفظ آن تنها با اراده و خواستن او بستگی دارد .

من در جوابش گفتم ، حفظ جوانی تنها بقدرت اراده و خواستن ممکن نیست شما در باره پیر مردان و پیر زنانی که سالخورده شده اند و اکنون میخواهند خود را جوان نشان دهند و لباسهای جلف میپوشند ، کراوات قرمز بارنک تنه میبندند و یا کلاههی بارنک بازو سیر بسرمیگذارند ، تمام قوای خود را دریک نقطه جمع کرده و تمرکز میدهند و میخواهند جوان بشوند ولی متأسفانه آنها موفق نمیشوند و خود را با این لباس و آرایش مورد مسخره و استهزاء این و آن قرار میدهند!

من عقیده دارم که هر کس برای حفظ جوانی خود  
 هر کس بخواهد باید میل داشته باشد که جوان بماند و این میل  
 جوان بماند چه را با عقل و اعتدال و آرامش دائمی حفظ کند .  
 باید بکند ؟ خانم آستر که صحبت‌های ما را بدقت شنیده بود وقتی  
 حرف من تمام شد خنده مرموزی بر لبانش ظاهر  
 ساخته و گفت .

من مجبور شده‌ام بواسطه ضعف چشمانم به چشم پزشکی مراجعه کنم و  
 پزشکی هم چشمانم را معاینه کرده و گفته است : باید عینک بزنم آیا بعقیده شما  
 من میتوانم عینک بزنم !

من با جواب دادم که برای تقویت چشم بکوشید و ورزش‌های ممتاز  
 وجود دارد که اگر کسی بخواهد در مقابل ضعف چشم عینک نزند میتواند آن  
 ورزش‌های مخصوص چشم را بطور منظم آودانم عمل و اجرا کند و بهیچوجه  
 احتیاجی بعینک پیدا نکند خانم آستر پس از شنیدن جواب من بایک آرمس  
 حاضر و امیدواری کامل که مخصوص اوست گفت پس من آن ورزش  
 ها را اجرا خواهم کرد و از فردای آن روز شروع کرد و  
 موفق شد .

خانم آن آستر در سایه همین اطمینان آرام و بی دغدغه در قسمت عمده  
 زندگانی خویش موفق و پیروز بوده است

این خانم اصلاً اهل شهر « اوماها » در ایالت  
 سرگذشت خانم بیراسکا بود و تاهنگام عروسی بشفق آموزگاری  
 آستر شنیدنی است در یکی از دبستان‌های دخترانه آن شهر اشتغال  
 داشت چند سالی از ازدواج او گذشته بود و صاحب  
 یک پسر و یک دختر کوچک بود که مرک ناگهانی و زودرس بسراغ شوهرش  
 آمد و او بیوه شد و سرپرستی دو فرزند خرد سال خود را بعهده گرفت .  
 پسر و دختر خردسال او بنام « فرد » و « آدل » استعداد زیادی در رقص  
 نشان دادند و در طی چند سال تمام مدارج این هنر را بیاموده و در ردیف  
 بهترین هنرپیشگان اوپرای نیویورک درآمدند .

برای خانم آستر بچه‌های او وسیله زندگانی او شدند و او مجبور  
 بود همراه فرزندانش باشد و از این شهر به آن شهر برود و در هر جا کانون

خانوادگی گرم خود را مستقر کند .

همین اطمینان و آرامش خاطر بود که خانم آستر را با تغییرات مهیب و وحشتناکی که در زندگانش پیش آورد از راه بدر نبرد درست فکر کنید آموزگار ساده‌ای در شهر او ماها در یک محیط معصوم مشغول تدریس است ، شوهر میکند و شوهرش ناگهان میمیرد و این آموزگار ساده با دو بچه خردسال میماند و آنها را تربیت میکند و سپس از آن محیط دور شده و به نیویورک آمده و در محافل هنر پیشگان راه مییابد و زندگانی پرهمه‌مه و پرغوغائی را شروع میکند ولی باز هم در این مرحله اطمینان خاطر و آرامش درونی خود را از دست نمیدهد تا اینکه پس از چندی دخترش «آدل» با لرد «چارلز کاوندیش» ازدواج کرده و از صحنه تأثر لندن بیرون میرود ولی آن آستر بکمک همان آرامش خاطر و اطمینان بخود جای دخترش را گرفته و در یکی از آثارهای بزرگ لندن که ورود در آن بسیار مشکل و سخت است وارد شده و مشغول کار میشود .

لیاقت خدادادی و توأم با حجب و حیای این خانم صفات حمیده و بهترین معرف اصالت و نجابت اوست و تمام کسانی خصائل پسندیده او که فرصت یافته اند از نزدیک با این خانم آشنا شوند این صفات بارز و کمالات او را میپرستند در سال ۱۹۳۰ وقتی که من برای ایراد بکرشته سخنرانی درباره کیفیت تغذیه بلند رفتن صفات حمیده این خانم بود که من در تمام محافل معتبر و بانفوذ ایالت انگلستان با آغوش باز پذیرفته شدم و بکمک همین خانم بود که من روش غذائی هاورز را در آنجا بخوبی شناسانده و معرفی کردم این روش در سالهای سخت جنگ موقعی که جیره بندی کامل در انگلستان برقرار شد بسیار مفید و سهل و ساده مورد استفاده عموم قرار گرفت و نتایج شگرفی از آن بدست آوردند .

همین که جنگ شروع شد آن آسرا اداره لیسه و مرا بهمه گرفت لیسه مورع بزرگ و وسیعی در برلند است که متعلق بلرد کاوندیش داماد آن آسرمیباشد و در هنگام جنگ چون آدل تمام و وس صرف امور خیریه در صلیب سرخ میسد مدارس اداره آنرا بهمه گرفت و در اثر ابتکار این خانم مهمانخانه بزرگی بوجود آمد که صورت اغذیه آن علمی است و همه مردم ناشوق ولدت این مهمانخانه میآیند زیرا غذاهائی که در این مهمانخانه

تهیه میشود. و انواع سبزیهای مزرعه لیسور بدست میآید و در طبخ آن دقت میشود که زیاد پخته نشود تا تمام ویتامین های آن از بین نرود و همچنین سالاد های متنوع آن بسیار لذیذ و مطبوع است و ابتکار آن مخصوص لیسور است.

دقت و مواظبت خانم آستر در کشت سبزیهای مختلف موجب شد که وقتی در پایان جنگ قحطی سرتاسر ایرلند رافرا گرفت و همه چیز بحد اقل، جیره بندی شده رکس وارد لیسور و این مهمانخانه میشد بفروانی از غذاهای سبزی استفاده میکرد.

اکون خاتم آن آستر در بورلی هیلز یکی از نقاط  
خیالقی و بسیار خوش آب و هوای هوای هوای بود در کنار  
حالا چه میکنند؟ پسرش فرد آستر و نوه هایس زندگانی میکند  
و امسال که من او را دیدم مثل یست و سه سال پس  
که برای اولین بار با او آشنا شدم او را جوان و بانشاط در کار خود، بایکدنیا  
ملاحظت و امیدواری، بر از لیافت توام بار یبائی، یافتم که بهترین طرزی از  
زندگانی لندن میبرد.

رنک پوست بدش مثل عروسکهای چینی برق و لطافت داشت و در قیافه اش کوچکترین جین و جروکی دیده نمیشد مو های سرش فراوان و مثل سفیدی برف که نوام با رنک خاکستری شده باشد بنظر میرسید قامت رعنا و کشیده او مثل دختران بیست ساله بود لباسی که میپوشید بسیار ساده و طریف اسب، پیاده روی زیاد میکند و باغبانی را دوست دارد و نوه هایس را میبوسد و اگر بخواهد نمره ای را در دفترچه تلفن پیدا کند و یا برنامه تآر را که با حرف ر بزحاب میکند بخواند عینک بزرگ دسمی دارد که از آن استفاده میکند.

سخنهای که چشم پزشک او در بیست و سه سال پیش برای عینک او داده بود هیچوقت مورد استفاده قرار نداد زیرا از همان روز که من او را راهنمایی کردم که اگر کسی بخواهد چشم خود را قوی کند و احتیاجی بعینک نداشته باشد باید ورزش های مخصوص چشم را مرتب اجرا کند او شروع بکار کرد و نه تنها در این رشته با اطمینان خاطر و ترتیب کامل شروع کرد

بلکه با نظم تمام با جراه کامل (معد هاوزر) همت گشاست و آنرا ادامه داد و هنوز هم ادامه میدهد.

او غذای خود را عاقلانه میخورد و آنچه بدن لازم و احتیاج دارد قناعت میکند، او کم میخورد و هیچوقت غذائی نمیخورد که حجم معده را پر کند و باین ترتیب خود را طوری عادت داده است که این عادت برای او یک لذت و خوشی شده است و هر وقت خواست طوری خود را آزاد و نارح می کند که این آزادی و فراغت برای او بعلت احتیاج نیست بلکه خوشی و لذت او در آنست.

بدون شك اکنون شما دوست خواهید داشت که من هم شمارا به هوی و لئو و د شمارا همراه خود به هلیوود قلمرو زیبایی و جوانی همراه میبرم بیرم و هنرپیشه گان مرد یازنی را بشما نشان دهم که از سالهای پیش بمتد من آشنا بوده و عمل کرده اند و با آرامش خاطر و اطمینان کامل میگویند ما این برنامه را ادامه خواهیم داد؛ زیرا اینها در حفظ تناسب اندام و زیبایی خود باید بیش از سایرین کوشش کنند چه هنرپیشگان ساعتها باید جسم و روح خود را خسته کنند و آنقدر قدرت اعصاب داشته باشند که در آنی اعصاب خود را کنترل کرده و محیط و وضع خاصی را بخود بگیرند؛ پس در چنین محیطی این اشخاص باید فوق العاده مواظب خود باشند

بعضی از اشخاص، وقتی هنرپیشگان زیبا و جوان، مرد و یازن را در روی صحنه می بینند خیال میکنند که دست آرایش گران و بادوربین های عکاسی است که چنین اندام زیبایی باین هنرپیشگان بخشیده است و یادست هنرمند مشاطه گران است که کوچکترین چین و چروکی را از قیافه آنها محو کرده است در حالیکه بزرگترین و هنرمندترین آرایشگران و یا فوی ترین دوربین های عکاسی یا فیلمبرداری نمیتوانند چین های صورت و حلقه های دور چشم را بکلی محو و نابود کنند پس اگر شما در فیلم های سینما بچهره های جوان و شاداب و یا اندامهای متناسبی بر میخورید یقین بدانید که صاحبان آنها مواظب خود هستند و رژیم غذایی و متد زیبایی را رعایت میکنند تا صاحب این اندام زیبا و تشکیل میشوند.

حالا اجازه بدهید یکی از هنرپیشگان مرد را بشما معرفی کنم البته عندر مرا می پذیرد از این که نام او را مکتوم داشته و فاش ندی سازم.



آیا این هنر پیشه است ، هیچکس سن او را نداند و کسی هم فکر  
 را ، میشناسید ؟ اینسکه از او سؤال کنند سنش چیست بستم ریرا  
 هیچ اثری از سن و پیری در او پیدا نیست .

چندین سال پیش وقتی او برای مشاوره پیش من آمد خسته و نالان  
 بود و از کار پر زحمتش لاغر شده از آینده شغلش مضطرب و نگران بود  
 من باو توصیه کردم که دیگر مشروب نخورد و بجای آن آب میوه تازه  
 بنوشد و چندی پیش که او را در یکی از شب نشینی های هنر پیشگان هولیوود  
 دیدم مشاهده کردم که او گیلاس مشروب خود را سلامتی من بلند نمیکند  
 بلکه گیلاس کوکتیل او همیشه پر از آب میوه های تازه است که سلامتی  
 من مینوشد و راهنمایی و توصیه چند سال قبل را که باو یاد دادم چگونه  
 میتواند همیشه جوان بماند و عمر دراز کند فراموش نکرده است .

هنر پیشه دیگری را بشما معرفی میکنم که مدت پانزده سال تمام  
 نام او در هر فیلمی گنجانده میشد سیل طلا بسوی آن فیلم جاری میگردد  
 و این هنر پیشه تمام شهرت و موفقیت خود را بواسطه قیافه و اندام جوان  
 خود بدست آورده بود .

درست پانزده سال پیش که همین هنر پیشه برای مشورت پیش آمده  
 و از من توصیه و راهنمایی میخواست قیافه و اندام مرد مسنی را داشت و  
 اغلب در فیلمهای سینما رل پدروسر پرست خاواده را باو واگذار میکردند  
 و اگر بهمین ترتیب پیش میرفت شاید امروز در ردیف هنر پیشگان قدیمی  
 و بیکار بود هنر پیشگانی که شکمشان بالا آمده و گونه هایشان درو افتاده  
 و بر روی غبغب شان دوچانه پدیدار شده است ! ..

من میتوانم بازم برای شما از سر گذشت هنر پیشگانی  
 آیا این هنر پیشه که نمونه زیبایی و نشاط هستند شرح دهم . یکی  
 همیشه جوان را از این هنر پیشگان زن که منش ملکانه و صدای دورگه  
 میشناسید ؟ دارد و شهرت زیبایی او در سر ناسر جهان نفوذ یاه  
 نمونه کاملی است از آنچه مردان میخواهند و زنان هم  
 میل دارند آنطور بشوند ریرا سالهای دراز است که این هنر پیشه ، زیبایی  
 و جوانی خود را حفظ و نگاهداری کرده است و اکنون من امثال این

هنرپیشگان را درهولپوود بسیار سراغ دارم که اگر بخواهم همه آنها را نام ببرم باید کتابها فقط در همین موضوع بنویسم .

تمام این هنرپیشگان چه مرد باشند و یا زن، باید در مقابل يك چیز استقامت و پایداری کنند و آن غلبه پیرحمانه پیری بر وجود آنهاست و اغلب آنها وقتی پیش من میآمدند و بامن درباره جلوگیری از این آفت صحبت و مشورت میکردند از قیافه و صحبت همه آنها درك میکردم که چقدر آنها از آفت سن و پیری در عذاب هستند و آنرا چون هیولای وحشتناکی در مقابل خود مبینند و میخواهند با شتاب از آن فرار کنند و دور شوند.

من باین مردان و زنان و ب همه کسانی که در این دنیای بیکران و بی سر و بن هستند و چون اینان از پیری میترسند میگویم:

اینقدر شتاب نکنید و ندوید جوانی چیزی نیست که بایک ضربت هر قدر آن ضربت شدید و جبران ناپذیر باشد از بین برود .

جوانی از شما فرار نمیکنند و دور نمیشود بلکه این شما فرار میکنید شما هستید که با آخرین قوا میدوید و از جوانی فرار میکنید و دور میشوید .

شما تمام دوره زندگی را میدوید و شتاب میکنید که یکروز آنرا اردست ندهید تا بتوانید رندگانی خود را تا همین کنید، تا موقعیت و مقامی را در اجتماع بدست آورید تا اردواج کنید و تشکیل خانواده دهید . تا بچه ها را بزرگ و تربیت کنید و آنها را سر و سامانی برسانید خلاصه نا همه چیز داشته باشید و همه کس را دریابید .

برای رسیدن باین مقاصد با آخرین سرعت میدوید و حتی يك آن هم با بستمید تا نفسی تازه کنید .

در این حال شما بنفس نفس میافسید و خسته و بالان میشوید ، البته این حال شما مرا بمعجب میانندازد ؟

بر چهره شما حین و حروک میافسند قد راسب شما خمیده میشود و دارای نئی رنجور میشوید ، باز هم این حالات شما مرا متعجب میکند ؟  
بحاطر خدا در همانجا که حالا هستید ، استید و بخود بگوئید .

» از امروز به بعد این وضع باید عوض شود و زندگانی منهم تعمیر کند «

البته ، شما باید باین وضع خاتمه دهید زیرا این وضع که شما را  
ایتقدر ضعیف و نالان ، خسته و آشفته کرده بود قابل دوام نیست و حالا  
که بآن خاتمه داده اید باید بهبود موثر و محسوسی در وضع زندگانی  
شما حاصل شود.

برای اینکه در این مرحله جدید زندگانی خود  
موفق شوید باید در ابتدا به ارزش حقیقی وجود  
خودتان پی ببرید و به خودتان بیش از دیگران  
اهمیت بدهید

چگونه موفق  
خواهید شد ؟

همینکه شما به خود ، فکر کردید وضع زندگی شما عوض میشود  
و از این یبعد بجای اینکه بدنتان بشما امر و فرمان دهد شما به بدنتان امر  
و فرمان میدهید و اجازه نمیدهید دیگری وارد زندگانی شما شود و بشما امر  
و فرمان دهد و آرامش خاطر شما را برهم زند زیرا از این یبعد شما باید  
راه و روش زندگانی خود را تعیین و مشخص کنید نه دیگران.

پس دیگر تند نروید زیرا وقت کافی برای رفتن دارید .

بخود بگوئید که وقت من نباید مصروف هیچکس بشود این وقت  
متعلق بمن است و نباید تمام آن صرف پدر و مادرم چون هنگام جوانی  
بشود و یا مصروف فرزندانم که حالا دیگر بچه نیستند بشود بلکه این وقت  
تمام و کمال باید بمصرف خود من برسد .

حالا که تصمیم گرفته اند وقت خودتان را بمصرف وجود خود و کار  
خودتان برسانید چند دقیقه و یا یکساعت به خودتان فکر کنید در اموش  
بکنید که شما باید صدسال زندگانی کنید پس وقت دیر نشده و آینده  
مراخ و وسیعی در جلو شما گسترده شده است . از هم اکنون که تصمیم  
گرفته اید در عادات و زندگانی سابق خود تغییری ندهید در حال و وضعی  
هستید که چگونگی آن بطور حلاصه اینست:

موهای سرتان سفید و فلعل نمکی و سرتان طاس شده است ، جین های  
کوچکی در پیشانی و چهره شما نمودار گردیده است ، شکم شما بالا آمده  
و شاید دور آنرا بیه و حر بیهای زائدی فرا گرفته است یا اینکه برعکس  
لاغر و خشکیده شده اید .

آبا در این حال فکر میکنید که شما از سرحد پیری گذشته اید و دیگر

چاره‌ای ندارید ؟ نه ، ابتدا ..

این وضعی که گریبانگیر شما شده و شما را باین شکل و ریخت درآورده است کوچکتر بن اهمیسی ندارد زیرا پیش از این هر روز در آینه نگاه میکردید و میگفتید در خانواده ما مردها ، درجهل سالگی مویشان ریخته و سرشان طلاس شده و زنها هم در همان چهل سالگی صورتشان چین و چروک خورده و چاق و بد ریخت شده اند .

و اگر در قیافه و اندام شما هم این آثار و عوارض پیدا شده ، وضع حالتی بونه است که شما در انتظار آن بوده اید و هر روز که به آینه نگاه میکردید خودتان را با عمو جانها و یا خاله جانهایتان که باین ریخت و شکل در آمده اند مقایسه مینموده اید ؟

ولی از امروز که در عادات و وضع گذشته زندگانیتان تغییر داده اید باید طرز فکرتان را هم عوض کنید

این کتاب را بکناری بگذارید و زیر لب زمزمه کنید

**اگر میخواهید و بخود بگوئید :**

**جوان شوید** .. من ، کسیکه در این صندلی راحتی بنسسته ام ،

جوان هستم .

و از این پس خود را در جلد يك مرد جوان بگذارید و بخاطر بیاورید که از دوران جوانی خاطرات شیرین و دلنشینی دارید که نمونه آن برعکس های آلبوم خانوادگی آن دوره نقش بسته و جاوید مانده است عکسی را که مربوط بیست و یابست و پنج سالگی شماست و در آن وقت خوشگل و دریا بوده اید انتخاب کنید و آنرا بهکاس بدهید تا بزرگ کند ، آن عکس بزرگ را روی میبل و جانی که همیشه جلو دبد کانتان باشد ، بگذارید و همیشه به آن نگاه کنید . چرا ؟ برای اینکه از امروز شما جوان هستید .

خوب باین عکس بزرگ نگاه کنید از وقتی که این عکس را برداشته اید تا کنون تغییرات زیادی پیدا کرده اید اما این تغییرات آنقدر که شما تصور میکنید عمیق نیست زیرا استخوانهای شما ، عضلات شما و اعضاء زنده بدن شما تغییری نیافته اند و بجای خود باقی هستند و بالجمله در پشت قیافه شما که آینه شان مندهه و کم یا زیاد آثار پیری بر آن نقش بسته جوانی

پایدار و همیشگی شما را در بردارد و عکس بزرگ شده شما آنرا بخوبی ظاهر میسازد .

شما تا امروز درصدد آن نبوده‌اید که این قیافه را تغییر دهید و از هم اکنون که ب فکر تغییر دادن آن برآمده اید بخوبی و آسانی عوض خواهید شد .

بعکس بزرگ جوانی خود نگاه کنید و بر رفتاری که در ایام جوانی میکردید بیاندیشید رفته رفته با این جوان چست و چالاک که اکنون عکس بزرگ شده آن در مقابل شماست آشنا و نزدیک میشوید و وقتی خود را در آینه مبینید دیگر قیافه یک پیرمرد مسن افتاده ای را نخواهید دید بلکه انعکاس یک روح جوان و چابک ، سرشار از فعالیت و لذت زندگانی را ، خواهید دید که آنهم خود شما هستید که از امروز باین شکل و قیافه در آمده اید .

## خستگی

دلیل ندارد که شما خودتان را زیاد خسته کرده و در نتیجه زودپیر کنید زیرا خستگی دائم در هر سنی باشد زود انا را پیر میکند .

زیر بار خستگی  
فریاد

بعقیده من خستگی نتیجه یک تغذیه ناقص یا بد است و بعلاوه آزمایشهای زیادی که بر روی حیوانات در آزمایشگاه و انسان های داوطلب در بیمارستانها بعمل آمده است صحت نظریه و عقیده مرا بشبوت رسانیده است .

چنانکه فی المثل در کلینیک معروف «مایو» در امریکا عده زیادی از دختران جوان ، داوطلب شدند خود را تحت آزمایش قرار دهند و همینکه تحت آزمایش قرار گرفتند، نخست از غذای آنها سبزیجات تازه و غذاهائی که دارای مواد سفیده ای اصلی مثل لبنیات و تخم مرغ و گوشت بود بکلی حذف کردند و بآنها غذاهائی خوراندند که ویتامین آن گرفته شده بود مثل غذاهائی که فقط دارای مواد نشاسته ای است و باسزی هائی که کاملا

پخته شده است و یانان سفید و قند صنعتی تصفیه شده و شیرینی که هیچگونه مواد حیاتی و زنده ندارد

رژیم غذایی نامبرده که بر رژیم غذائی دختران پیر، معروف شد سبب گردید که پس از مدت کمی این دختران جوان و بانشاط و فعال بصورت آدمهای خسته و عصبانی درآیند و هر قدر رژیم غذائی آنها ادامه یافت عصبانیت و خستگی آنها زیاد تر شد و عاقبت کار آنها بهمین جا ختم نشد بلکه پس از چندی که این وضع ادامه یافت یعنی بآنها همین اغذیه را خوراندند آنها دستۀ خطرناک و وحشت آوری را تشکیل دادند زیرا هر قدر آنها، بیشتر خسته و عصبانی میشدند، بیشتر از این مواد و اغذیه مضر را میخوردند و بخیال اینکه فعالیت و نشاط سابق را پیدا کنند بیشتر و آن بآن خسته تر و عصبانی تر میشدند تا جائیکه بچسان هم افتاده و گیسوان یکدیگر را از شدت خستگی و عصبانیت میکشیدند و چیغ و داد میکشیدند .

در برنامه ما برای يك زندگانی دراز و سرشار از **خستگی دشمنی** نشاط و جوانی، خستگی چون دشمنی و حشتناک **ترسناک است** است که باید با تمام قوا با آن مبارزه نمود و ز بار بار آن نرفت و قبل از آنکه این دشمن و حشتناک بوجود ما غلبه کند او را بکلی تار و مار کرد.

بیش از بیست سال است که بر من ثابت شده و در طی تجربیات فراوان درباره اشخاص متعدد این حقیقت مسلم را بدست آورده ام، اشخاصی که غذاهای طبیعی مثل نان کامل و قند تصفیه نشده میخورند هیچگاه در معرض خطر خستگی واقع نشده و هیچگاه زیر بار آن نمیروند و در نتیجه سلامتی و خوشبختی زندگانی آنها بخطر نمیافتد. اشخاصی که دائماً خسته هستند کسانی میباشند که غذاهای آنها از نان سفید و غلات تصفیه شده و قند صنعتی سفیدتر کیب میگردد.

در حال حاضر، از راه علم و دانش این حقیقت بنبوت رسیده است غذا هائی که خیلی پخته مینوند و یا کاملاً تصفیه میگردد مقدار ویتامین (ب) مخصوصاً ویتامین (ب ۱) را که بنام تیامین **Thiamine** خوانده میشود و در تولید انرژی و شطاط بدن تاثیر فراوان دارد

اگر بخواهید هیچوقت خسته نشوید و هیچگاه خستگی بر شما غلبه نیا بد باید بدن شما از جهت ویتامین های (ب) ذخیره کافی داشته باشد .

زیرا ویتامین های دسته (ب) هستند که از راه مصرف اغذیه طبیعی وارد بدن شده و خستگی تن را بدر میکنند و نشاط و فعالیت را جانشین آن میسازند .

دوره سخنرانی که داشته ام کسانی که در مجلس ما خسته هستیم سخنرانی حاضر بوده اند مرا سؤال پیچ کرده اند چه باید بکنیم؟ و مرتب پرسیده اند چگونه میتوانند خسته نشوند و راه جلوگیری از آن چیست ؟ اگر میخواهید نشاط و چابکی خود را افزون سازید و هیچوقت روی خستگی را نبینید در هر سنی با شید غذای خود را از لحاظ ویتامین های (ب) سرشار و غنی کنید و برای رسیدن باین مقصود اگر میخواهید بطور سهل و آسان نتیجه برسید باید هر روز سه یا چهار قاشق سوپ خوری گرد مخمر آب جو را در شیر و یا آب میوه های تازه و یا شیرۀ سبزیهای خوراکی حل کرده و مصرف کنید .

در اشخاص مسن و سالخورده ممکن است یکنوع خستگی پیدا شود که علت آن قلت مواد سفیده ای (پروتئین) باشد زیرا مواد سفیده ای دارای اسیدهای آمینه میباشد و این آسیدها مواد حلاله لازم را برای تولید انرژی و نشاط در بر دارند و من متعجب و متحیرم که چگونه مردان و زنان سالخورده پیش از يك یا دو جیره غذایی مواد سفیده ای را در روز مصرف نمیکنند و از صرف بیشتر آن امساک مینمایند در حالی که هیچیک از مواد غذایی چون مواد سفیده ای برای سلامتی عضلات بدن و غده ها و در نتیجه تولید انرژی لازم نیست.

خیلی خوب ، اگر شما خسته هستید مقدار مواد سفیده ای را که در طی چهل و هشت ساعت اخیر صرف کرده اید محاسبه و بدقت میزان آن را تعیین و تحقیق کنید اگر مقدار مواد سفیده ای غذایان کمتر از صد و بیست گرم باشد فوراً در غذای بعدی و آینده تان از لحاظ کمیت مواد سفیده ای تجدید نظر کرده و مقدار آنرا اضافه کنید بزودی

احساس خواهید کرد که خستگی از وجود شما بکلی رخت بر بسته و بجای آن نشاط و انرژی آمده است .

یکی دیگر از علل ایجاد خستگی در اشخاص سالخورده که اغلب موقت و زودگذر است پائین آمدن ناگهانی قند خون است و علت آن این است که اشخاص سالخورده از خوردن غذا و یا حوراکی در ساعت معین و لازم خودداری میکنند در نتیجه خسته و نالان میشوند این خستگی در خانها وقتی که به بازار و یا خیابان میروند و به تمام مغازهها سر میزنند پیش میآید ولی اگر چند دقیقه ای استراحت کرده و غذای مقوی و کمی بخورند فوراً آن خستگی بر طرف میشود

بسیاری از شاگردان و طرفداران مکتب من، کارگران و اشخاصی هستند که وقتشان بکار گرفته شده و مجال سرخاراندن ندارند و یا کسانی هستند که مقامات مهمی را احراز کرده و دارای حقوق و مزایای کافی میباشد ولی همه آنها از خستگی میگریزند و نمیکذارند این آفت عمر و جوانی بر آنها چیره شود زیرا سراسر زندگانی آنها پر است از فعالیت دائم و فراوان و منظم .

برای آنها برنامه من ، که شعار آن عمر طولانی برنامه من جزء اساس با نشاط جوانی است جزء اساس زندگانی آنها زندگانی آنهاست شده و جزء مکمل و لاینفک معلومات سیاسی و یا فرهنگ حرفه ای آنان گردیده است .

وقتی میخواهند غذای خود را تهیه کنند و یا دستور تهیه آنرا بدهند از گوشتهای بی چربی ، سبزیهای کم پخته ، سالاد خام ، شیر ، تخم مرغ بنیر و انواع میوه های فصل تهیه کرده و یا دستور تهیه آنرا میدهند و هر روز مصرف میکنند . بطور مرتب ، هر روز یک لیتر شیر مقوی و یا ماست میخورند ؛ در فسه آشپزخانه آنها نمک و سرکه و ظرف های محتوی جوانه گندم ، متمر آب جو و ملاس سیاه (۱) و همچنین قرص یا حد ( روغن کبد

(۱) ملاس سیاه که برانسه آنرا (Mélasse noire) میگویند شربت غلیظی است که در اثر روب و ته نشین شدن شیره نیشکر یا چغندر قند بعد از تبلور بدست میآید شربت مزبور چسبنده و لزج میباشد و رنگ آن زرد سوخته و یا شیبیه به نبات سوخته است

بقیه در صفحه بعد



ماهی ( یعنی ویتامین (A) و (د) و آسید اسکوربیک (ویتامین C) کلسیم و نمکهای آهن دار و بیدار وجود دارد.

این هواخواهان یک تغذیه کامل، عادت کرده اند که بین صبحانه و

این ملاس دارای عمده زیادی از ویتامین های دسته ب و هم چنین مقدار سرشار آهن، کلسیم و الاح معدنی دیگر است و تمام مواد معدنی و ویتامین هایی که در مقابل حرارت استقامت دارند و از بین نمیروند در این ملاس وجود دارد و میتوان هر روز یک قاشق سوپ خوری از آنرا با شیر یا ماست مخلوط کرده و مصرف نمود

در ایران کسانی که بکارخانه های هند سازی نزدیک هستند دسترسی به آن دارند میتوانند به آسانی و سهولت مقدار مورد احتیاج خود را از لحاظ ملاس سیاه بدست آورند زیرا در حال حاضر بطوریکه از منابع موقت مربوط بصنایع قندسازی تحقیق شد هر تن ملاس سیاه را کارخانه های قند سازی بپهای چهار صد ریال میفروشند و چون از اهمیت و بهای این ماده حیاتی در ایران استفاده نمیشود خریداران آنرا بصرف ساختن الکل میسرانند و با ناخاکه زغال سنگ مخلوط کرده و از آن بریکت مسازند در حالیکه در کشورهای خارجه علاوه بر آنکه آنرا بمصارف طبی میسرانند مخلوط با علوفه و یا آرد جو و یونجه و ذرت کرده و به حیوانات شیرده میدهند در نتیجه محصول شیر آنها فراوان و فوق العاده مقوی میشود. در انگلستان از ملاس سیاه مشروب (روم) را میسازند و همین مشروب بود که در انقلاب فرانسه و بعد از آن تساریخ در موقع اعدام محکومین یک گسیلاس از آن بآنها میدادند تا تقویت قلب پیدا کنند

اگر خوانندگان بیاد داشته باشند، خانواده های ما در قدیم برای بدست آوردن آب چغندر که بآن « آب لبو » میگفتند، بمرکز چغندر پزی مراجعه کرده از آبی که چغندر در آن پخته میشد مقدار زیادی خریداری میکردند و هر نامداد برای خاصیتی که در آن سراغ داشته مقدار کمی بکودکان خود میخورانیدند. دکترها و زرد کتاب خود بکسانی که دسترسی بملاس سیاه نداشتند توصیه کرده است که بجای آن شکر قرمز استعمال کنند این شکر را بفرانسه (Cassonade) میگویند و آن شکری است که در کارخانه قندسازی فقط یک بار تصفیه شده و مخلوط باملاس سیاه باشد

خوانندگان بغاطر دارند که در زمان جنگ از جساوه شکری بایران وارد شد که رنگ آن تیره و زرد بود و بنام شکر قرمز معروف شد و شاید عمده زیادی بایلی و اکراه آن را مصرف میکردند بهر حال آن شکر قرمز همان (Cassonade) است این ماده حیساتی در مازندران زیساد یافت میشود و نساء (شکر سرخ) معروف است

ناهار و شام مقداری میوه و یا کمی نان و پنیر بخورند و یا مقداری شیر مقوی و یا آب میوه بنوشند تا از خستگی موقت و یا فشار عصبانیت خود جلوگیری کنند .

این اشخاص عاقل که رمز يك زندگانی آسوده و سعادت آمیز را کشف کرده اند ؟ بتجربه دریافته اند که اگر بخواهند زنده بمانند و کار کنند بدون اینکه دچار فشار عصبانیت و یا بار خستگی گردند باید دو طریق را در پیش گیرند یکی اینکه غذای کاملاً معتدل و سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی تهیه و صرف نمایند و دیگر آنکه باستراحت خود توجه کامل نمایند .

## استراحت

اگر بهترین ویتامین ها و بهترین املاح معدنی عالم  
را جمع کنند و در دسترس شما بگذارند و آن را مصرف  
کنید بدون اینکه از فن هنر و استراحت چیزی بدانید  
نخواهید توانست با مصرف تمام آن ویتامینها و تمام  
املاح معدنی، سلامتی و نشاط و طول عمر خود را حفظ کنید.

متد هاوزر باغذای معتدل آن ، وسیله ایست که باسانی میتواند  
سلامتی جسم و روح شما را در فرازونشیب های زندگانی حفظ و نگاهداری  
کند و شما بكمك این متد میتوانید بفن و هنر استراحت آشنائی پیدا کرده  
و از همین امروز یاد بگیرید که چگونه باید انرژی را نگاهداری کرده و بی  
جهت آنرا مصرف نکنید .

یکی از دوستان من ، که خانمی زیبا و دوست داشنی است و سال  
عمرش ادهفتاد گذشته است و سعادت آن را دارد که همیشه جوان بماند و  
امروزه هم یکی از هنر پیشگان معروف و محبوب دنیا است ، اهمیت  
موضوع استراحت و تمدد اعصاب را در دو جمله خلاصه کرده است ، او  
بعن گفت :

« فشار اعصاب ، یعنی پیری و استراحت ، یعنی جوانی »

که دو جمله او را بطرز دیگری اینطور میتوانم برای شما بیان کنم  
 « فشار اعصاب ، یعنی زشتی - و تمدد اعصاب ، یعنی زیبایی »  
 توصیفی را که این خانم هنرپیشه و دوست من از استراحت و خستگی  
 کرده است بیان جامع و کاملی است زیرا هیچکس پیش از يك هنرپیشه  
 بلاحیت ندارد زیبایی را توصیف کند.

من فکر میکنم که روی این موضوع مامیتوانیم  
**اگر میخواهید** اطمینان کامل پیدا کنیم و ایمان داشته باشیم که  
**زیبا شوید** استراحت ، زیبایی است و شما که میخواهید زیبا  
 شوید باید استراحت کنید و فشار اعصابی را که بر  
 وی چهره شما چین و چروک انداخته و صورت شما رازش و نا زیبا ساخته  
 ست پاک کنید و هر سن و سالی دارید ، قیافه بی آرام و متین و جاذب و گیرنده  
 بنوعی بگیریید .

در هر سن و سالی هستید ، بدن خود را با استراحت و انبساط وادارید ،  
 با بهتر بتواند بشما خدمت کند و شما را از مظاهر زیبای حیات و زندگی  
 متمم سازد .

مردان و زنانی که پیر یا جوان هستند و خود را مظهری از لطف و  
 بلاحت نشان میدهند همه آنها کسانی نیستند که طبیعت آنها را زیبا آفریده  
 باشد بلکه گاهی این مردان و زنان جذبه دار و گیرنده کسانی هستند که  
 اتفاقاً طبیعت ، ممکن است آنها را زیبا خلق نکرده باشد و آنها بكمك  
 ن و هنر استراحت ، خود را حاذب و گیرنده و در نتیجه زیبا و دوست داشتنی  
 کرده باشند .

کسانی را که شما دوست دارید همیشه با آنها آمیزش و معاشرت  
 کنید مردمی هستند که شمارا در آرامش و راحتی میگذرانند زیرا خود آنها  
 همیشه آرام و راحت هستند.

چرا؟ برای اینکه کسانی که همه چیزشان معتدل و موزون است سالم  
 طبیعی هستند و با آرامش و راحتی خو گرفته و همه از معاشرت و آمیزش با  
 اینگونه اشخاص حظ و لذت میبرند .

من خود از کسانی هستم که اراشخاص نگران و  
 مضطرب و ضعیف و افسرده دل بشدت قوت دارم  
**منهم از افسرده** و از جمع آنها فرار میکنم زیرا آنها هنوز بر شد  
**دلان میگریزم** عقلی نرسیده اید و نمیدانند که اولین شرط بسك

رندگانی مطبوع اینست که بدانند چگونه باید استراحت کنند و اعصاب خود را در آرامش بگذارند، بدبختانه باید بشما هم بگویم که باخواندن این کتاب شما هم هنر استراحت نیماً موزید مگر اینکه عمل کنید تا به رموز آن آشنا شوید و اگر عمل کردید خواهید دید که این کار به زحمتش میارزد .

حالا که میخواهید عمل کنید و طرز استراحت و تمدد اعصاب را عمل یاد بگیرید باید باصدای بلند بخودتان توصیه و راهنمایی کنید و این راهنمایی را چند بار تکرار کنید و بعد گوش دهید و صدای خودتان را بشنوید و البته توجه کنید که من در اینجا از توصیه و راهنمایی حرف زدم و از امر و فرمان صحبتی بمیان نیاوردم ، چه شما میخواهید يك استراحت واقعی بکنید و فشار بدن خود را بر طرف سازید و حال آنکه در این مورد امر و فرمان جز افزایش فشار درونی حاصلی ندارد پس تسلیم اراده خود شوید تا احساس کنید که عضلات شما باز میشوند سست و شل میگرددند و استراحت میکنند و مثل عضلات جوان بالغ سالی ، کسه بخواب میروند آزاد میشوند .

وقتی شما خیلی جوان بودید ساده و طبیعی استراحت میکردید و کمتر خسته میشدید و بهمین علت است که دختران و پسران بیست ساله میتوانند تمام شب را برقصند و یا بیخوابی بکشند بدون آنکه احساس خستگی نمایند این حالت تا سالهای معینی در عمر هر کس ادامه دارد و شخص بدون اینکه بفهمد بدنش بطور طبیعی استراحت و رفع خستگی میکند و برعکس اشخاصی که با به سن گذاشته و سالخورده شدند نمیتوانند آنطور که طبیعت

در هنگام جوانی بآنها یاد داده است خستگی خود را بر طرف سازند طرز استراحت طبیعی يك طریقه عملی است که هر کس میتواند فوراً خود را بآن عادت داده و از نتایج موثر آن برخوردار شود.

— این کتاب را بکنار گذارید و قیافه خودتان **چطور باید شروع** را در آینه نگاه کنید و سپس استراحت عضلات **گرد؟** صورتان را آرمایش و شروع کنید و با آنها حرف بزنید ، مدبهم میگویم ، حرف بر بید و

با آنها می وصل بگوئید

از هم باز شوید و آرام باشید و کمی استراحت کنید « این کار را يك تا دو دقیقه ادامه دهید.

- چشمان خودتان را بدون هیچ فشاری ، آهسته و ملایم به بالا و بگذارید استراحت کنند همین کار را با پیشانی ، لبها بکنید تا گره‌های پیشانی و انقباض لبها برطرف شود .

- آهسته و ملایم کف دست‌های خودتان را بروی چشمانتان بگذارید و سر آرنج‌هایتان را روی زانویتان بگذارید و فکر خود را آزاد کنید و یک نا دودقیقه همین حالت را حفظ کرده و نفس عمیق بکشید.

- درحالی‌که کف دست‌ها نتان را روی چشمانتان گذاشته‌اید از دهان و فکین خود بخواید که خود را آزاد کرده و استراحت کنند.

- بگذارید سرتان ، راحتی بهرطرف بهمد تاعضلات گردن کاملاً کشیده شده و استراحت کنند

ارو، درآینه نگاه کنید و بقیامه خود دقیق‌شوید ، اراینکه قیافه شما در اثر این ورزش ، جوانی خود را بازیافته است متعجب خواهید شد . چشم‌ها شما در این وقت نور و درخشندگی زیادی یافته است زیرا بطور علمی شما عضلات صورتتان را راحت کرده‌اید . اگر شما استراحت تمام اعضاء بدن خود را یاد بگیرید ، جوانی همیشگی دست‌خواهید یافت و در افسورد متدهای زیادی برای استراحت و تمدد اعصاب وجود دارد و کسانی‌که از آن اطلاع دارند و سست‌بآن عمل کرده‌اند نتیجه رسیده‌اند .

## تخت استراحت

معمیده من ، آسانترین روشی که در عین حال تمام اعضاء بدن را با استراحت و امیدارد تخت استراحت چیست؟ است که در بیمارستانها به «تخت سه‌سکن» معروف است و این تخت طوری ساخته و تعبیه میشود که وقتی شخصی روی آن خوابد و دراز کشید پایش بالاتر از سرش قرار میگیرد.

من این روش استراحت را درباره هزاران سر از مردان و زنان در موسسات بزرگ ورزشی علمی تجربه کرده‌ام و آنرا بهترین وسیله رفع

خستگی و استراحت کامل بعن تشخیصی داده ام و امروز هدف زیادی از این وسیله سهل و ساده استفاده کرده و خستگی بدن خود را برطرف میسازند :

برای اینکه این تخت استراحت را هر کس بتواند برای خود تهیه نماید میتواند از تخته اطو کشی استفاده کرده و یکسر آنرا روی چهار پایه و یا صندلی بگذارد و سردیگر آنرا هم سطح زمین کند و سپس خودش طاق باز روی آن خوابیده و سر را روی گوشه تخت که بر زمین است بگذارد و پاهای خود را بطرف سرتخته که از زمین بلند است و روی چهار پایه یا صندلی گذاشته شده است ، قرار دهد.

عیب تخت اطو ، اینست که این تخت کوتاه است و اشخاص بلند قد نمیتوانند از آن استفاده کنند در این مورد خوبست تختی را تهیه کنند که عرض آن کمتر از نیم متر (پنجاه سانتیمتر) و طول آن بیشتر از قد، باشد، انتهای این تخت استراحت که سر را روی آن میگذارند نسبت بسر دیگر آن که پای روی آن قرار میگیرد ، باید سی و یا سی و پنج سانتیمتر کمتر و پائین تر باشد و خلاصه پا سی و پنج سانتیمتر بالاتر از سر قرار بگیرد و باید این تخت استراحت را در جای ثابتی گذاشت تا هر روز که از کار روزانه فراغت یافتیم و یا خسته شدیم از آن استفاده بکنیم.

در کالیفرنیا بسیاری از طرفداران این روش ، تخت استراحت را روی تراس و یا در صحن حیاط میگذارند .

در اغلب بیمارستانها از اینگونه تخت خوابها استفاده میکنند و بوسیله دستگاهی انتهای این تخت را بالا و پائین میبرند (۱)  
کسانی که اطاقشان کوچک است میتوانند این تخت را بدیوار تکیه داده و یا پشت در و یا گوشه اطاق بگذارند .

(۱) - اهمیت تخت استراحت بدان اندازه ای زیاد است که دکتر کاردیس Dr Cardis در لوزان که از پزشکان مشهور اروپاست در معالجه سل ریوی ، از آن استفاده میکند

دکتر کاردیس در کلینیک خود مریض را بهمان ترتیبی که دکتر هاووزر دستور داده روی تخت مورب میخواباند و به تفاوت از سه تا شش ماه یا بیشتر بیماری که از هوا دادن ریه و با عملیات جراحی شفا نیافته درمان شده و معالجه میگردد .  
چنانکه یکی از بیماران ایرانی مقیم سویس که به تشخیص تمام اطباء بیماری ریوی او علاج ناپذیر تشخیص داده شده بود بساین وسله معالجه شده و شفایافت (مترجم) .

بهرطریقی که ممکن است ، شما درهرسنی باشید  
 درهرسنی هستید برای رفع خستگی خود واستراحت کامل بدن باید  
 ازاین تخت استفاده این تخت را تهیه کنید و من هرچه در باره  
 فواید استراحت بوسیله این تخت بگویم وتاکید  
 کنم کم گفته ام

اگر سن شما ازچهل سالگی گذشته است این تخت را تهیه کرده و  
 روی آن استراحت کنید و نتیجه حیرت آور و معجزه آسای آنرا بچشم  
 خودتان ببینید .

استراحت برروی تختی که کیفیت آنرا دربالا شرح دادم ستون فقرات  
 را کشیده وخودبخود بلند میکند وعضلات را که درحال عادی ونشسته کم و  
 زیاد آویزان است ، کاملا منبسط میکند .

پاها و ساقهای پا ازسنگینی بار بدن وقوه جاذبه زمین آزاد شده و  
 از ورم پا وعضای دیگر بدن که لخته های خون درعروق دموی میمانند  
 جلوگیری مینماید .

بعلاوه استراحت در روی تخت مورب برای عضلات شکم که همیشه  
 فشار وسنگینی داخل بطن برروی آن است مفیداست و درچنین حالتی که  
 بدن قرارگرفت خون باسانی در عضلات چانه ، گردن ، سینه و گونه ها  
 وارد شده وعضلات این قسمت بدن را سفت ومحکم میکند .

همچنین پوست ، موها ، پوست سر ازجریان این خون اضافی ، برخوردار  
 شده ومغزهم روشن وبازشده ورمع خستگی میکند .

پس هرروز دوبار ، روی تخت استراحت دراز بکشید وهربار پانزده  
 دقیقه روی آن بنامید وقت آن اهیتی ندارد میتوانید این کار را هنگام  
 بیدارشدن از خواب و یا موقع خوابیدن انجام دهید ولی بهترین موقع  
 استفاده از تخت استراحت وقتی است که شما از کار روزانه تان بخانه برمیگردید  
 وخسته هستید .

مسلم است که باید وقتی را برای استراحت کامل بدن تعیین کرد  
 زیرا هنر استراحت ، فن مخصوصی است که هر کدام از شما باید وقت  
 آموختن آنرا داشته باشید تا بتوانید جوانی خود را حفظ کنید و بدیهی  
 است که شما وقت آموختن این هنر را دارید زیرا همیشه بخاطر میآورید که

در هر سن باشید دیر نشده است و وقت نگذشته است

من خاصی را میشناسم که مدیر یکی از بنگاههای  
يك خانم پر مشغله مهم است در خارج از خانه وقتش خیلی گرفته است  
ولی این خانم وقتی بخانه اش وارد میشود کاری  
نمیکند که برای او عادت شده و ممکن نیست يك روز این عادت را ترك گوید  
این خانم هر روز که از کار روزانه خود بخانه بر میگردد قبل از صرف شام  
لباسهای خود را در آورده و در تخت خواب استراحت دراز میکشد و يك ربم  
ساعت به همین حال میماند و بعد چشمان خود را استراحت داده و ب ورزش  
و امیدارد و پس از آن با گرمی که دارای ده در صد آن هورمون است، صورت  
پشت کردن، دستها و پاهایش را هورمونیزه میکند و حمام رفته و در  
و بن آب نیمگرم و ملول که معطر است دراز میکشد و عضلات خود را  
منبسط میکند تا بخوبی رانها و پاها و استخوانهای کتفها استراحت کرده  
و رفع خستگی نمایند و سپس ده یا پانزده بار ورزش کوچک کردن شکم  
L' exercice du lift d'estomac را انجام میدهد.

پس از انجام این برنامه چابک و ورزشیده و بانشاط و سبک حال بسر  
میز شام نشسته و شام خود را صرف میکند و پس از آن در شب نشینی های  
مولائی شرکت کرده و ناپایان آن میماند.

بكمك این مقدمات او میتواند تا يك ساعت بعد از پایان شب بیدار  
بماند و نشاط و سرزندگی خود را حفظ کند.

این خانم خستگی را نمیشناسد، چشمانش پراز برق و درخشندگی  
است و اکنون سال عمرش از شصت تجاوز کرده است.

این خانم بمن گفت: این نوع استراحت قبل از شام برای او وسیله  
میشود که شبها را در خواب عمیقی فرو رود و از خواب آنطور که باید و  
شاید لذت ببرد.

اگر روی تخت خواب مورب - La Planche  
چگونه باید شکم  
incliné دراز بکشید و استراحت کنید، و  
برآمده را صاف  
در همان حال ورزش ساده ای را که میگویم انجام  
دهید نتایج شگرفی بدست خواهید آورد کرد

این ورزش را باید تا پایان عمر دراز و طولانی  
خود ادامه دهید؛ فکر میکنم، در اینجا شاید از شنیدن کلمه ورزش بدقضاوت



کنید و خیال کنید که من حرکات بدنی شدید ورزشی را تجویز میکنم ولی اندکی صبر داشته باشید تا ترتیب این ورزش را برایتان شرح دهم زیرا ورزشی که اسم بردم خیلی ساده است و بنام ورزش صاف و کوچک کردن شکم [ Le lift d'estomac ] معروف است و ترتیب آن چنین میباشد .

– بشماره يك ، براحتی روی تخت خواب استراحت ، دراز بکشید و شکم تان را : تو بپرید و در تمام مدت ورزش بطور طبیعی نفس بکشید .  
– بشماره دو ، شکم تان را بیشتر تو برده و بعد به جلو و بالا بیاورید .

– بشماره سه ، ستون فقرات را بخط مستقیم به تخت چسبانیده و تا آنجا که ممکن است شکمتان را تو بپرید و تا ده شماره بشمارید ، پس از آن کمی استراحت بکنید و همین عمل را از شماره يك دوباره شروع و تکرار کرده و ده دفعه انجام دهید .

من این ورزش را ورزش صاف کردن شکم ، خوانده ام «سر آربوت نوت لن» پزشک مخصوص ژرژ پنجم پادشاه انگلستان آنرا بمن یاد داده و توصیه کرد و از آن تاریخ من خودم این ورزش را هر روز میکنم و از نتایج معجزه آسای آن برخوردارم .

دکتر «آربوت نوت لن» هم این ورزش را از دکتر بائر آلمانی آموخته بود و نقل میکرد که دکتر نامبرده این روش را برای صاف کردن شکم های برآمده اختراع نموده و در کلینیک معروف خود در مونیخ عمل میکرد .

در آن تاریخ عده زیادی از شکم گنده ها از سرتاسر جهان به مونیخ هجوم آورده و در کلینیک دکتر بائر شکم برآمده خود را صاف میکردند .

کسانی که خدمت نظام کرده اند ، میدانند در آغاز

**ورزش شکم**      خدمت وقتی سرصف استادند و کیل باشی با فرمانده  
**در خدمت نظام**      صف خبردار داده میگوبد : شکم ها بسو . کسانی  
که شکم های برآمده دارند باین فرمان شکم

خود را تو کرده و پس از مدتی که در صف هر روز چند بار این کار را کردند رفته رفته ، احساس میکنند که برآمدگی شکم آنها بر طرف و صاف شده است .

پس شمام، هر وقت مجال پیدا کردید و در هر کجا بودید، ورزش شکم بکنید.

— اگر در پلاژ کنار دریا بودید و یا در حمام دراز کشیدید و یا در پیاده رویا بان در انتظار اتوبوس ایستاده اید و یا در پست خانه، جلو باجه سفارشی دم گرفته اید در همه جا و همه حال، حتی وقتی در صندلی آرایشگاه و یا سالون سینما نشسته اید و فیلم کسل کننده ای را می بینید، ورزش شکم بکنید و شکم را بتو ببرید.

مخصوصا این ورزش را تا آخر عمر دراز خود بکنید تا بتوانید اندازه طبیعی شکم خود را حفظ کرده و از یک سلامتی و زیبایی کامل برخوردار شوید.

این کوشش وسیعی مختصر، شما را از کسالت وزشتی هائی نجات خواهد داد که عواقب آن، شانه های خمیده و تنومندی بدن، شکم عالیجنابی و غبغب های رویهم افتاده و التصاق مفاصل است!

چرا؟ برای اینکه شما یک شکم بندگوشتی و محکمی خواهید داشت که بخوبی از مرکز حیاتی فعالیت های دستگاه بدنتان نگهداری و حفاظت خواهد نمود.

اگر ورزش کوچک کردن شکم را شروع و ادامه دهید پس از سی یا شصت روز شکم صاف و محکمی خواهید داشت.

اگر بخاطر داشته باشید خانم رینولدز در هشناد و پنجاه سالگی بفکر کوچک کردن شکم عالیجنابی خود افتاد و با همین ورزش و استمهاده از تخت استراحت موفق شد.

سلامتی ما بسته به سلامتی و استحکام دستگاه شکم است زیرا این قسمت از بدن مرکزی است که غذا در آن وارد شده جذب میگردد و دفع میشود این قسمت از بدن ما فعالیت و سلامتی عصبی ما را کنترل و نظارت میکنند در عصب شکم مرکزی وجود دارد بنام مغز بطنی شکم است **Cerveau Abdominal** که بسلسله اعصاب

سماتیک و اعضاء دیگر شکم مربوط میشود.

وقتی ما از کسی بحسین میکنیم و میگوئیم فلاپی دلی چون سبر دارد

مقصود ما اینست که او جرات داشته و فعال است زیرا قسمتی از فعالیت ما مربوط است با آنچه در درون ما میگذرد.

خلاصه ، ورزش کوچک کردن شکم بشما ثابت خواهد کرد که برای حفظ سلامتی عضلات بدن باید حرکاتی به تن داده و ورزش کرد ولی من بکسانیکه سنشان از بنجاه تجاوز نموده است بهیچوجه توصیه و تجویز نمیکنم که چون جوانان سی ساله حرکات و ورزشهای سخت بکنند زیرا چنین حرکات و ورزشها برای کسانیکه میخواهند عمر طولانی بانشاط جوانی بکنند لزومی ندارد و تنها ورزش کوچک کردن شکم برای آنها کافی است این حرکت ورزشی ساده و سبک را که از بین هزاران نوع ورزشهای مختلف انتخاب کرده ام بنام هدیه به دوستان و علاقمندان به ورزش تقدیم میکنم.

پس شما هم این ورزش را بخوبی فرا بگیرید بدو وقتی **چطور باید**  
راه بروید ، شکم خودتان را توداده و صاف کنید  
زیرا انجام این کار زحمتی ندارد؛ قدمهای خودتان  
را بلند بردارید تا استراحت نرم و مطبوعی را در ساق  
پاهای خود احساس کنید .

همینطور شانه های خودتان را به عقب و پائین ببرید و سرتان را بالا بگیرید  
تا عضلات گردن و تان بر راحتی استراحت کند.

در راه رفتن اگر زن هستید خودتان را در جلد هنرپیشه ای بگذارید  
که در یک دهلیز طولانی راه میرود و بسر انجام صحنه تئاتر انگیزی  
نزدیک میشود .

اگر مرد هستید خیال کنید یکی از قهرمانانی میباشید که باید در مقابل  
عده زیادی تماشاچی از سکوی افتخار بالا بروید و نشان پیروزی را بر  
سینه خود بزنید.

اگر میخواهید در موقع راه رفتن ، مثل جوانان باشید ، یک خط  
مستقیم خیالی را جلو نظر خود مجسم کنید و روی همان خط در حالیکه  
انگشتان پاهاراکملا کشیده اید یک پا را جلو پای دیگر گذاشته و بجلو  
بروید . تنفس خود را منظم کنید و در حالیکه همه هوای ریه را خارج و داخل  
میکنید، دم بکشید

اگر سك كوچك ويا نوه خرد سالی دارید با او همبازی شوید و  
دنبال او بدوید .

هر قدر ممکنست در جاهای پر درخت راه بروید و گردش کنید زیرا  
درختان تنفس میکنند و تنفس این درختان، ویتامینی در هوا پخش میکند  
که من آنرا ویتامین تنفس نام گذاشته‌ام و این ویتامین برای انسان زنده  
بسیار عالی و ممتاز است و بهمین علت است که در تمام دنیا آسایشگاه‌ها را  
در روی بلندی کوهها و در وسط درختان و جنگلهای سرسبز میسازند تا  
کسانی که در آنجا استراحت میکنند با استنشاق این هوای پرویتامین‌زود  
تر شفا و بهبود یابند .

## خواب

خواب عمیق و راحت يك عطیه آسمانی است که  
خداوند بانسان ارزانی داشته است و اگر شما هم از  
راحت می‌خواهید ؟ این هدیه آسمانی سهم و نصیبی برده‌اید پروردگار  
توانا را شکر گوئید و سپاس بگذارید زیرا  
هیچ چیز مثل يك خواب راحت انسان را سرزنده و جوان نمیکند و بعمر  
طولانی نمیرساند .

من امیدوارم شما که این نوشته را می‌خوانید از کسانی نباشید که شبها  
بده‌بخوابند و برای رفع بیخوابی خود، دوی خواب استعمال میکنند  
میلیونها مردوزن مبنلابه بیخوابی هستند و برای رفع آن قرص‌های  
خواب آور می‌خورند و با خوردن آن عمر خود را کوتاه میکنند.  
اگر به بیخوابی مبتلا هستید اینقدر از آن ترس و اضطراب بخود راه  
دهید زیرا هر قدر برای خوابتان بیشتر فکر کرده و خودتانرا بزحمت  
بباید ازید کم‌تر خواهید توانست بخوابید .

من يك خانم هنر پیشه معروف سینما را می‌شناسم که تمام روز در فکر  
است که سب خوابش نخواهد برد همیشه از این موضوع نگران و مضطرب  
است و هر جا میرود و با هر که صحبت میکند دائما از بیخوابی خود اظهار  
نگرانی مینماید و البته با اینترتیب اوشبها براحتی نمیتواند بخوابد

من مسلم میدانم که بیشتر اوقات بیخوابی نتیجه ترس از نخوابیدن است  
 من توانسته‌ام بهزاران مردوزن که بین آنها هنرپیشگان معروفی  
 بوده‌اند کمک کنم تا آنها بتوانند شبها خواب عمیق و راحتی بکنند  
 بآنها هنر استراحت را یاد داده‌ام و تا کید کرده‌ام که باید غذای خود را از  
 چیزهایی انتخاب کنند که دارای موادی باشد که عضلات را تسکین و آرامش  
 داده و اعصاب را بانساز وادارند .

مهمترین مواد غذایی خواب آور، بدون هیچگونه شک و  
 داری مؤثر خواب تردیدی؛ کلسیم مخلوط با ویتامین (د) و ویتامین  
 (ب۶) میباشد .

اگر شما میخواهید داروی خوابی استعمال کنید که مؤثر و در عین  
 حال بی‌ضرر باشد من بشما تا کید میکنم که از داروخانه معتبری که در  
 همسایگی تان میباشد یک جعبه بزرگ قرص کلسیم مخلوط با ویتامین (د)  
 بخرید و در اینجا اصراری ندارم که حتما قرص کلسیم بخرید کلسیم مخلوط  
 با ویتامین (د) را بهر شکلی باشد بصورت شیری یا شیرینی و یا سولفات  
 میسازند میتوانید تهیه کنید؛ بیش از خواب دوتا چهار قرص آنرا مصرف  
 کنید و قبل از اینسکه بخواب بروید یک لیوان کوچک آب دارایی  
 (Pamplemousse) را که مخلوط با عسل یا ماس سیاه و گرم شده  
 باشد بنوشید و جعبه قرص کلسیم را در بالای تخت خوابتان بگذارید تا اگر  
 باز هم بآن احتیاج داشتید دوتاسه قرص دیگر از آن استعمال کنید، باین  
 طریق شما شب را بخواب عمیق و راحتی فرو خواهید رفت .

عده بی‌شماری از قربانیان بیخوابی مزمن که این دستور مرا عمل  
 کرده و نتیجه مفید و مؤثری گرفته‌اند نامه‌های تشکر آمیزی بمن نوشته‌اند  
 و تذکر داده اند که با این روش ساده لذت خواب ایام کودکی را  
 درک کرده اند .

اگر شما شبها را بر راحتی میخواهید، خودتان  
 را عادت بدهید که قبل از خواب یک لیوان شیر  
 گرم را که سرشار از کلسیم است، بنوشید و بخوابید.  
 اگر از شیر خوششان نمی‌آید و یا بسما نمیسازد  
 میتوانید بجای آن شیر مقوی باهاست مصرف کنید.

**اگر شبها راحت  
 میخواهید باز هم  
 غافل نباشید**

زیرا ماست غذایی است که مقدار کلسیم آن بیش از شیر معمولی است اگر شما شیر معمولی یا ماست را دوست ندارید می‌توانید بجای آن شیر مقوی مصرف کنید و برای تهیه شیر مقوی باید نصف فنجان شیر خشک را در یک لیتر شیر معمولی حل کنید و باین وسیله نوشابه خوشزه‌ئی بدست آورید که مقدار کلسیم آن دو برابر شده است. کلسیم ، کلسیم ؛ با زهم کلسیم مصرف کنید زیرا مصرف کلسیم است که عضلات و اعصاب شما را آرامش داده و شما را در خواب عمیق و آرامی فرو میبرد و مقاومت شما را در مقابل عوارض پیری افزایش میدهد .

اما بعد از شیر و ماست باید دربارهٔ ویتامین (ب۶) که آنهم از مواد خواب آور است توضیحی بدهم ، این ویتامین در غذاهای معمولی بعلت اینسکه تصفیه میشوند وجود ندارد و بمقدار کافی در ملاس سیاه وجود دارد .

دانشمندانی که دربارهٔ این ویتامین تحقیق و آزمایش اثر جان بخش ویتامین ( ب ۶ ) کشور های غربی بعلت سفید و تصفیه کردن گندم و بر روی اعصاب قند غذای مردم از لحاظ ویتامین ( ب ۶ ) ناقص شده است وهمهٔ کسانی که این نوع اغذیه را میخورند دچار کمبود ویتامین (ب۶) شده و حالت عصبانیتی پیدا کرده اند که زائیده تمدن و زندگانی عصر جدید است .

ویتامین (ب۶) بر روی اعصاب اثر مسکن و آرام کننده ای دارد و با تجویز و مصرف مقدار زیادی از آن به بیمارانی که مبتلا به رفس سن گی و یا افلیج بوده اند بهبود و شعای عاجلی حاصل شده است و در اثر استعمال آن اعصاب و عضلات در آرامش کامل فرورفته و استراحت کرده اند و در نتیجه ثابت شده که مصرف این ویتامین چقدر برای سلسله اعصاب مفید و مؤثر است .

پس اگر شما میخواهید اعصابتان استراحت کند و خواب شما عمیق و آرام باشد قبل از خواب یک لیوان شیر یا ماست که یک قاشق سوپ خوری شیر خشک بی‌حربی و بهمان مقدار ملاس سیاه در آن مخلوط شده باشد سر بکشید و بخوابید ماست یا شیر تازه مخلوط با شیر خشک این خاصیت

را دارد که از لحاظ کلسیم مقدار آن دو برابر شده بدون اینکه کالوری آن زیاد شود و در نتیجه برای اشخاص چاق مناسب است و آنها را تنومند تر نمیکند.

این شربت را من بنام شربت خواب نامیده‌ام و شما با خوردن آن قبل از خواب وقتی به رختخواب رفتید در خواب عمیق و درازی فرو میروید و آنقدر از آرامش و راحتی این خواب لذت میبرید که چون خوابهای طلائی شیرین و لذت بخش است و شاید میل نداشته باشید زود بیدار شوید.

## چشمان زیبا و درخشان

اخیراً دکتر «روسل ویلدر» که یکی از پزشکان معروف و سرشناس کلینیک مایو، در امریکا ست خبر خوشی را اعلام داشته و امیدواری داده است که بزودی و در آینده بسیار نزدیکی غذایی عالی برای مادران آبستن تهیه خواهد شد و مادران با خوردن آن، دارای بچه‌هایی خواهند شد که آن بچه‌ها در هیچیک از سالهای عمرشان احتیاجی به گذاشتن عینک پیدا نخواهند کرد.

چرا رژیم غذایی  
میتواند چشمان  
شمارا زیبا و  
قشنگ کند؟

چیزی که از بیان این پزشک معروف برای ماهیت دارو مادر برنامه رندگانی طولانی با نشاط جوانی بآن احتیاج داریم اینست که میگوید ما با علم و دانشی که در زمینه جذب غذا بدست آورده‌ایم خواهیم توانست از توسعه بیماری دوربینی (Presbytie) که از جهل و پنجاه سالگی بر چشمان ما غلبه میکند و همچنین بوسیله اغذیه مفید و جذب شدیدی خواهیم توانست از تولید آب مروارید (Cataracte) جلوگیری کنیم

من اولین کسی بودم که بعد از جنگ جهانی اول این موضوع را فاش کردم و گفتم که چشمان ما احتیاج به غذا دارند و ما می‌توانیم بوسیله تغذیه چشمان خود را گرسنه و یاسیر نگاه داریم.

واقعه غم انگیز زمستان سال ۱۹۱۸-۱۹ در اروپا صحت کشف و الهام مرا عملاً بی‌بوت رسانید، در این سال سرمای شدید و سحنی در اروپا پیداشد که در اثر آن سرما، هزاران هزارار را عین و کسو و زنان بلریکی

مبتلا به شبکوری (Héméralopie) شدن یعنی آنها از غروب آفتاب ناپیدا میشوند و آنچه در شب میگذشت نمیتوانستند ببینند.

پزشکان درجه اول بلژیک حیرت زده و متعجب به معالجه و مداوا پرداختند ولی هرچه بیشتر کوشش کردند کمتر نتیجه گرفتند و نتوانستند آنها را شفا بخشند

علت این حادثه غمناک این بود که در آن سال

**علت شبکوری** زمستان سختی سرتاسر اروپارا فراگرفت و سبزی زارعیان بلژیک های تازه را از بین برد و زارعیان دسترسی بسبزی های تازه نداشتند ولی همینکه بهار فرارسید و صحرا

و بیابان سبز شد و غلفهای نورسته از خاک درآمدند زارعیان شبکور بلژیکی از جوانه های تازه سبزیجات خوراکی مزارع خود تغذیه کردند و پس از چندی دیدند که بیماری آنها بکلی مرفوع شده و آنها میتوانند در تاریکی آنچه میگذرد تشخیص دهند و اشیاء را ببینند.

این واقعه برای طرفداران تغذیه کامل علمی پیروزی بزرگی بشمار رفت و برای اولین بار همه مردم توانستند بدانند که چشمان ما احتیاج به ویتامین (آ) دارد و سبزیهای تازه منابع سرشار و غنی این ویتامین هستند و این ویتامین میتواند بخوبی عارضه شبکوری را برطرف کند.

از وقتی که این موضوع کشف شد تا امروز دامنه علم و دانش مادر این باره بسیار وسعت و افزایش یافته است و ما اکنون میدانیم غذا های چندی مثل کره زرد و سرسیر و خامه بهترین منبع طبیعی ویتامین (آ) است و همچنین نتایج درخشانی که درباره روغن کبد ماهی بدست آمده معلوم شده است در روغن کبد ماهی ویتامین (آ) بحد فزونی وجود دارد و امروز علاوه بر روغن، قرص آن نیز ساخته شده و در دسترس همه قرار گرفته است.

ویتامین (آ) نه تنها بهترین دارویی است که بیماری **تاثیر ویتامین (آ)** شبکوری را شفا میبخشد و یا از تولید آن جلوگیری میکند بلکه این ویتامین بگده های چشم کمک میکند تا اشک تولید کنند و این اشک بهترین داروی شستشو دهنده چشم برای حفظ درخشندگی و برو دیدگان و زیبایی نگاه است.

س شما هم تصمیم بگیرید، که از امروز تا با پان عمر دراز و طولانی



خویش، چشمانتان را غذا بدهید زیرا بهر يك از موادی که بدن شما احتیاج دارد مثل هرویتامین ، هر نك معدنی و هر يك از اسیدهای آمینه ، چشمان شما نیز احتیاج دارد چه ، قوای بینائی شما وقتی بسطح طبیعی وحدا کثر خود میرسد که خونی که از بدن شما بدید گانتان میرود. دارای ویتامین (آ) و (ب) و (ریوفلاوین ) و ویتامین ( ث ) و همچنین اسید های آمینه تریتوفان (۱) باشد.

اگر میخواهید چشمانتان را در مقابل خستگی، ضعف قوا، شبکوری حفظ کنید، هر روز غذائی که مقدار ویتامین آن کمتر از ده هزار واحد نباشد بان بدهید این ویتامین در جگر و قلوبه گو ساله و گوسفند و همچنین در کاروتن (۲) ماده زرد رنگی که انواع هویج و زردک و زرد آلو و آلوی زرد و میوه های دیگر مثل نارنج و پرتقال و لیمو و سبزیجات زرد و همچنین سبزیهای سبز مثل اسفناج و جعفری وجود دارد.

اگر شما هر روز يك جیره کامل غذائی برای خود جیره غذائی شما از بن مواد تهیه کنید میتواند مطمئن باشید که برای تقویت چشم چشمان خود غذای کامل داده اید .  
چه باید باشد؟ شیر بنوشید تساریو فلاوین ، آب لیمو و نارنج و دارای بخورید تا ویتامین ث برای چشمان شما تهیه کند تخم مرغ و پنیر و گوشت مصرف نماید تا اسید آمینه تریتوفان شما کم نشود .

یکی از شاگردان مکتب من، خانمی پیا نیست بود که سنش از چهل و پنج سالگی گذشته بود و همیشه از ناراحتی پلك چشمانش شکایت داشت و میگفت مثل اینست که در زیر پلكهایم دانه های ریزش گذاشته اند ، چشمان

(۱) Terptophane ترسوفان یکی از انواع اسید های آمینه ایست که در ترکیبات مواد سفیده ای وجود دارد و چون خود بدن قادر نیست آنرا بسازد ناچار باید از خارج یعنی از راه غذای وارد بدن شود مترجم

(۲) La carotène - ماده ملونه زرد رنگی است که در هویج و میوه های زرد وجود دارد شکل سیمائی آن بصورت دانه های مبلور در مزنره نا بنفس مماثل بسیار است و در بنزین و کلروفورم و استن و الکل و ابر و روغن های نباتی حل میشود ولی در آب غیر محلول است و در مجاورت هوا تبدیل بجسمی موسوم به یونون [Ionone] ميسود که دارای بوی بنفسه است

اوهیسه باد کرده و قرمز و خون آلود بود و خیال میکرد که این آثار پیری و سن است و بهر کس میرسید این موضوع را میگفت تا بلکه ایجاد ترحم و شفقتی برای خود بکنند ولی ابدا در فکر بهبود حال خود نبود اما او اشتباه میکرد، ناراحتی بلك چشمهایش در اثر سن و پیری نبود زیرا بسیاری از کودکان و اشخاص جوان و بالغ هم که پابسن نگذاشته بودند بواسطه نقص ریوفلاوین (ویتامین ب ۲) در غذایشان مبتلا باین بیماری میشدند بنا بر توصیه های من، این خانم خودش را بیک رژیم غذایی معتدل عادت داد و هر روز سه میلیگرام ریوفلاوین باغذای خود مصرف کرد پس از چند هفته چشمان او طبیعی و سالم شدند و او با پیروی از این رژیم غذایی پانزده سال جوانتر شد.

شما هم اگر از رژیم غذایی من پیروی کنید و بغذای خود موادی را که در زیر شرح میدهم بیافزاید چشمان شما درخشان و زیبا شده صادقانه و با وفاداری در تمام عمر بشما خدمت خواهند کرد.

– من خودم، تا کنون عینک استعمال نکرده ام و بسیاری از شاگردان و طرفداران مکتب من نیز عینک نمی زنند و من معتقدم که بسیاری از اشخاص که عینک میزنند میتوانند از آن صرف نظر کرده و نگذارند، ولی نقطه غامض مسئله در اینجا است که این کار، کمی وقت و اندکی سعی و کوشش میخواهد و بهمین علت است که من نمیگویم بیکباره و بکلی از عینک گذاشتن دست بردارید بلکه میگویم این برنامه را پیروی کرده و خود را باجرای آن عادت دهید.

اگر، بعلتی نمیخواهید چشمان خود را غذا دهید، اینقدر چشمان خود را خسته نکنید پس لااقل رعایت آنها را بکنید و بگذارید عضلات چشمتان که خسته و کوفه شده اند اندکی اسراحت کنند بخاطر خدا، اینقدر بچشمان خود فشار نیاورید و تحمیل نکنید.

– تصور کنید که چشمان شما اکنون خسته شده و بهترین عینک ها را بهر قیمتی باشد از شما میخواهند؟ پس بایک چشم پزشکی که باصول جدید رژیم غذایی هم آشنا باشد مشورت کنید.

تا از چشمان شما معاینه دقیق و کاملی بعمل آورد و نسخه عینکی شما بدهد که بوسیله آن بتوانید فشار دائمی داخل و اطراف چشمان خود را بر طرف کنید. برای انتخاب دسته عینک باید انواع دسته های عینک را امتحان کنید زیرا صورتهای پهن و بزرگ بدسته عینک پهن و بزرگ احتیاج دارد و باید عینک های رنگی استعمال کنید مخصوصا خانمها که باید چند جفت عینک رنگارنگ داشته باشند.

– وقتی به عینک احتیاج دارید، آنرا بچشم بگذارید؛ اگر شما دوربین هستید و مثل اکثر مردم که پاسبن پنجاه سالگی میگذارند نزدیک را نمی بینند و حتما باید عینک بگذارند می باشد، وقتی در هوای آزاد گردش میکنید عینکتان را از روی چشمتان بردارید و اقل این فرصت و شانس را بمضرات چشمان بدهید که استراحت کنند زیرا باید بدانید که وقتی عینک دارید چشمان ما نمیتوانند انبساط طبیعی یافته و استراحت کنند.

– اگر آنقدر بعینک احتیاج دارید که نمیتوانید آنرا از خود دور کنید گاه بگماه و در طی روز، آنرا از چشمان خود بردارید وقتی در اداره هستید و یا در صندلی راحتی منزلتان لمیده اید عینک را از روی چشمان خود بردارید و کف دستان را آهسته و آرام بروی آن حائل کنید تا پرده سیاهی بروی آن بیفتد اما مواظب باشید که به کره چشم خود فشار نیاورید بعد نفس عمیق بکشید و فکر خود را آزاد کنید مخصوصاً آنچه سیاه رنگ است فکر کنید و هر چه رنگ سیاه ندارد از اندیشه خود دور سازید و افکار دماغی خود را روی سایه های سیاه، مخمل های سیاه و یکشب سیاه تمرکز دهید.

این متد استراحت چشم را بتازگی دکتر ویلیام هابی تس که از پزشکان معروف امریکا است و اکنون در نیویورک اقامت دارد اختراع کرده است و این متد استراحت برای چشمانی که در اثر کاریکناوخت خسته و کوفته شده است بسیار عالی است.

**چگونه باید چشمان شما استراحت و ورزش کند؟**

بعلاوه شما میتوانید چند ورزش سبک و مفید چشم بکنید و من بسیاری از اشخاص را دیده ام که دارای چشمان ضعیف و خسته ای بوده و قوای دید آنها بتحلیل رفته، آنها با اجرای این ورزش چشم به طرز معجزه آسائی چشمان سالم و طبیعی خود را باز یافته اند اکنون من بتعصیل

شش ورزش چشم را برایتان شرح میدهم :

۱- چشمانتان را بیابلا بگردانید، بعد بطرف پائین بیاورید، بدون اینکه سرتان را حرکت دهید .

۲ - چشمانتان را هر قدر ممکنست و هرچه دورتر، از چپ بر است حرکت دهید .

۳- از گوشه چشم چپ بطرف بالا و چپ نگاه کنید و از گوشه چشم راست پائین و راست بنگرید و در این حال علامت ضرب را با چشمان خود رسم کنید .

۴- از گوشه چشم راست بطرف بالا و راست نگاه کنید و بعد از گوشه چشم چپ بطرف پائین و چپ بنگرید.

۵ - چشمانتان را آهسته ابتدا بطرف چپ و بعد بطرف راست بچرخانید .

۶ - بکوه و صحرا بروید و یادرباغ خودتان، اول سرینی را ببینید بعد سرتان را بلند کرده و افق دوردست را نگاه کنید .

ابن متدورزش چشم بعد از جنگ جهانی اخیر اجرا شده و موفقیت عظیمی را بدست آورده است و بسیاری از هوا نوردان و خلبانان امریکائی که استراحت و ورزش چشم خویش را با این متد عمل کرده اند، از عهده امتحان بخوبی برآمده اند.

من هم بشما توصیه میکنم که این شش ورزش چشم و یا لا اقل ورزش شماره ۵ آنرا هر روز چند بار تکرار کنید.

چشمان سالم و جوان بدون هیچ فشار عصبانیتی علامت چشمان سالم زباد چشمک میزنند و پی در پی بهم میخورند و آرامی و ملایمت باز و بسته میشوند ولی چشمان مردم سالخورده از کار افتاده مثل سر تا پایشان دارای عضلاتی سست و خسته است و نمیتوانند با آسانی چشمک بزنند و همیشه خیره و ثابت نگاه میکنند.

نباید فراموش کنیم که ما از وسط چشمان اما نه بوسیله دیدگان ، حتی اگر چشمان خود را رویهم گذاشته باشیم ، اشیاء را می بینیم و مسلم است که در چنین حالتی چشمان ما کار میکنند و فعالیت نشان میدهند

اگر بخواهیم بچشمان خود استراحت دهیم باید بطور کامل این کار را انجام دهیم .

پس از هم اکنون تصمیم بگیرید که عاقلانه چشمان خود را بهم بزیند وقتی راه میروید و با هر قدمی که بر میدارید يك چشمك بزیند ، وقتی چیزی را میخوانید بهر سطر تازه ای که رسیدید چشمان خود را بهم بزیند تا باین وسیله از فشار و آنچه چشم را تار و کدر میسازد دوری کنید اگر اینکار را بکنید در مدت زمان کمی موفق میشوید که طرز چشم بهمزدن طبیعی را دوباره شروع کنید تا چشمان شما بهتر شوند و شما را جوانتر نشان دهند و تا پایان عمر در از شما خدمت و وفاداری کنند .

من میتوانم ، بشما مژده دهم که خبر تازه ای بیماری آب مروارید دارم که میتوان از پیدایش بیماری آب مروارید ، هم به آسانی معالجه در چشم جلوگیری کرد .

میشود آب مروارید ، همانطور که اغلب خیال میکنند جز يك پوسته کدر که بر روی چشم پیدا میشود چیزی نیست و در اثر این پوسته کدر عدسیهای چشم تیره و تار میشود و قوه بینائی روز بروز رو بکاهش میرود .

اشخاصی که مرض قند دارند بیشتر مستعد بوده و در معرض ابتلای این بیماری هستند درخو کهای هندی آزمایش شده و پس از تجربه معلوم گردیده است اگر از غذای این حیوانات ، ریپوفلاوین « ویتامین ب ۲ » را حذف کنند ، آنها مبتلا به بیماری آب مروارید میشوند ولی وقتی در غذای آن حیوانات ریپوفلاوین را داخل کنند اگر چه بهمان سرعت ابتلاء بهبود و شفا نمیابند ولی خیلی زود از توسعه بیماری آنها جلوگیری شده و برخلاف گذشته نقصان بینائی آنها رو با افزایش نمیرود

با این امتحان بر روی خو کهای هندی ، مسلم شده است که ریپوفلاوین یکی از داروهای معجزه آسا و شفا بخش بیماری آب مروارید میباشد و بهمین علت است که هر کس سنش از چهل سالگی تجاوز کرد برای حفظ نیروی دیدگان خویش باید حداکثر ریپوفلاوین ( ویتامین ب ۲ ) را در درغذاهای خود وارد کند یعنی هر روز باید معداری مخمر آب جو ، ماست و شیرمقوی را مصرف کند .

اگر شما مبتلا بآب مروارید هستید و قوه بینائی شما رو بکاهش

رفته است نباید روزگارتان را در يك محیط نیمه تاریك بگذرانید .

در عصر حاضر بیماری آب مروارید را با يك عمل جراحی آب مروارید خیلی آسان و بی خطر است

جراحی که حداقل درد و خطر را در بردارد بخوبی میتوان معالجه و درمان کرد اگر چشم شما تیره شده و آب مروارید پیدا کرده و میخواهید آنرا عمل کنید چهار هفته قبل از عمل جراحی برنامه غذایی مخصوص افزایش مقاومت بدن را که در آخر کتاب برایتان شرح خواهم داد اجرا و عمل کنید ، پس از اینکه تحت عمل قرار گرفتید و نتایج عالی آنرا دیدید بخودتان تبریک خواهید گفت. ولی اگر چشمان سالم و طبیعی دارید و از قوه بینایی خودتان راضی میباشید تصور نکنید که همیشه چشمان شما همین طور خواهند ماند ، بچشمان خود غذا بدهید استراحت و ورزش بدهید تا سلامتی همیشگی آنها اطمینان پیدا کنید

این کوشش و زحمت مختصر به نتیجه و پاداش آن میارزد چشمان خود را با حالت عمومی مزاجتان تطبیق کنید زیرا سلامت چشمان شما علامت سلامت مزاج شما میباشد.

## گوشهای قوی و تیز

عموما وقتی انسان بدنیا میآید، از همان آغاز کودکی دارای قوه سامعه بسیار قوی است و این قوه سامعه بقدری زیاد است که زائد بر احتیاج حقیقی او میباشد .

طبیعت در نهاد آدمی حس سامعه را بسیار قوی ساخته است تا محافظ او در مقابل خطرات باشد زیرا انسان اولیه در غارها میخوابید و در معرض هزاران خطر بود.

در آن زمان حشرات موذی و حیوانات درنده به پناهگاه او وارد میشدند و او بكمك حس سامعه قوی و تیز خود از خواب جسته و خود را از خطر نجات میداد .

ولی ما امروز مثل اجداد و نیاکان خود احتیاجی باین قوهٔ سامعه قوی نداریم زیرا درغارها نمیخواهیم و با خطراتی که پدران ما دست بگریبان بودند مواجه نیستیم تا مورد حمله شیرو بیرقرار گیریم و بسیارند کسانی که تا آخر عمر درازو طولانی خویش ، حس سامعه تند و تیز خود را حفظ میکنند و اگر از پنجاه سالگی بیعد حس سامعه ما تقلیل یافت و مبتلا به ثقل سامعه و سنگینی گوش شدیم نباید زیاد نگران شده و دچار اضطراب و وحشت گردیم زیرا در شهرهای پرهمهمه و پر صدا با این غوغای جهنمی تمدن جدید، باز هم دچار تعجب میشویم وقتی کسانی رامیبینیم که هنوز هم حس سامعه خود را حفظ کرده و بخوبی میشوند .

در عصر حاضر بکمک رژیم غذایی میتوان قوه سامعه را تقویت کرد و این رژیم غذایی همان برنامه عمر طولانی و بانشاط جوانی است که جریان خون معتدل را با عصاب و عضلات گوش رسانده و یک سلامت کامل و پایدار بآن میبخشد .

اگر قوه سامعه شما ضعیف شده و احساس سنگینی گوش میکنید یک دقیقه و یک ساعت را از دست ندهید و هر چه زودتر بفکر چاره جوئی و جلوگیری از آن برآئید زیرا طبق آمار رسمی و دقیقی که بدست آمده است در همه جا عده اشخاصی که دچار ثقل سامعه شده اند افزایش یافته و باید باین عده بیشمار کسانی را که گوششان سنگین است و نمیخواهند آنرا قبول کنند اضافه کرد .

این اشخاص بیخود شکایت میکنند در تمام دوره زندگی خود بیش از سه چهارم و یا نصف آنچه در اطراف آنها گفته میشود نمیفهمند و قسمتی از نیروی عصبی خود را بخاطر پنهان داشتن عیب خود که همه مردم آنرا میدانند بیپوده از دست میدهند

اگر قوه سامعه شما ضعیف شده است با جرات آنرا قبول کنید و از قبول آن انکار بخود در راه ندهید و با صبر و حوصله بدرمان آن سردازید .

گوشها میشود صبر و حوصله در این مورد لازم است زیرا هیچ مند آسان و سریع و هیچ داروی اعجاز آمیزی برای معالجه ثقل سامعه وجود ندارد و من میخواهم در اینجا توجه همه کرها را که کم یاریاد نمیشوند جلب کنم و بگویم که تهیه برنامه غذایی کامل و بیرونی

از آن یگانه وسیله مطمئنی است که میتواند آنها را موفق کند.

برای قوه سامعه ویتامین هالازم و ضروری هستند و آزما یشهای متعددی که بر روی حیوانات شده این موضوع را بثبوت رسانده است که اغلب ثقل سامعه در اثر کمبود ویتامین پیدا میشود و این عیب و نقص هم بدوران کودکی که اعصاب گوش از اینجهت تقویت نشده اند مربوط میگردد

کمبود ویتامین مخصوصا ویتامین های (آ) و گروه ب، غلافهای عصبی گوش را فاسد کرده و آن اعصاب را بروی هم میاندازد و پس ازچندی سلولهای آنها فاسد و خراب میکند بتجربه ثابت شده است که کمبود متوالی ویتامین های دسته (ب) این سلولها را بکلی نابود کرده و باعث ثقل سامعه و کری میشود.

همچنین بتجربه ثابت شده است که اگر مقدار مصرف ویتامین (ب) که سنم پیریدوکسین Pyridoxine است تقلیل یابد مقاومت بدن در مقابل انفکسیون داخل گوش کم شده و پوست خارج گوش ورم میکند و در این حال تنها ویتامین های ب نیستند که چنین تاثیری را بر گوش دارند بلکه اثر ویتامین (E) هم مهم و قابل توجه است چه کسانی که دچار کمبود ویتامین (E) شده اند عضلات گوش آنان ضعیف شده و سقف استخوانی آنها بزرگ گردیده است همین اثر را ویتامین (آ) بر روی گوش دارد و کسانی که دچار کمبود ویتامین (آ) شده اند استخوانهای گوش آنها بزرگ و بدریخت شده و در نتیجه اعصاب گوش را ضعیف کرده و از حساسیت قوه سامعه آنان کاسته است کمبود ویتامین آ و ث میتواند از طرفی باعث زیاد شدن حجم استخوانهای گوش شود و از طرف دیگر اعصاب گوش را ضعیف کند، پس کسانی که گوششان کم یا زیاد خوب نمیشود، باید جزو غذای روزانه خویش آب نارنج و پرتقال و دارابی یا لیموی ترش مصرف کنند و از خوردن ماست و پنیر و بیک جیره غذایی کامل از سالاد و سبزیهای تازه در هر روز غافل نباشند.

من خودم شاهد و ناظر بوده ام و اشخاص سالخورده زیادی را دیده ام که دچار ثقل سامعه بوده اند ولی باصرف غذاهای متعادل از مواد غذایی لازم بکلی معالجه شده و گوش آنها قوی و تیز شده است.



مشخصی که در معرض ضعف قوای سامعه هستند باید هر روز مخمر آب جو و کلسیم غذای شما را کامل میکنند

با قرص کلسیم، مخلوط با ویتامین «ث» کامل نمایند. يك مواظبت دقیق از این رژیم غذایی بهترین وسیله مطمئنی است که هر کس میتواند قوه سامعه خویش را در مقابل آفت سنگینی گوش حفظ و نگهداری کند. بسیاری از شاگردان مکتب من که دچار آفت سنگینی گوش شده اند با پیروی از این دستور بمن گفته اند که پس از سالیان دراز ضعف قوه سامعه آنها بسر طرف شده و آنها بر مراتب بهتر از سابق میشوند \*

اگر سنگینی گوش شما با بیروی از رژیم غذایی عمل جدید گوش [ Fenestration ] مشاوره کنید و از متدهای جدیدی که برای رفع ثقل سامعه اختراع و عمل شده است کمک بگیرید شاید اجرای یکی از این متدها در باره شما، وضع قوه سامعه شما را بهتر کند عمل جراحی شکاف دادن و پنجره گذاشتن گوش که اخیراً بوسیله دکتر «لپرت» در نیویورک عمل شده نتایج عالی و درخشانی بدست داده است . این عمل جراحی فوق العاده دقیق عبارتست از بریدن و بیرون آوردن پنجره جدیدیست که وسیله ارتباط گوش وسط با خارج میباشد و این پنجره باید همیشه باز باشد تا صدای خارج را بگیرد و بداخل گوش برساند پزشکان بسیاری ، مخصوصاً دکتر کواکس در بیمارستان «ویس کونسین» بتجربه ثابت کرده است که يك پرده صماخ مصنوعی که از يك کره کوچک با بنیه مرطوب ساخته شود و روی برجستگی گوش وسطی بگذارند رفع ثقل سامعه را کرده و بهبود محسوسی در گوش ایجاد خواهد نمود .

## دندانهای سالم و براق

دکتر «ماری لومان» دندان پزشک جراح معروف امریکائی ، شعاری دارد که طبق آن شعار باید «پیش از اینکه بدنیا بیایید و از مادر متولد شوید با دندان پزشک خود مشاوره کنید» در نظر اول

آیا دندانهای شما سالم است؟

این شعار مسخره و شوخی بنظر میآید ولی چون به عمق معنی آن فکر کنید ، چیزی جز حقیقت نیست ، زیرا کسی که پدر و مادرش ، دندانهای سالم و محکمی داشته اند مسلم است که تغذیه آنها از لحاظ کلسیم کامل بوده و سلامتی و برق سفید دندانهایشان را برای فرزندان خود بارت میگذارند .

اگر پدر و مادر شما هم اینطور بوده اند ، من بشما صمیمانه تبریک میگویم و امیدوارم که شما هم برای فرزندان خود، این مزیت و برتری را بارت بگذارید و از تغذیه موادی که دارای کلسیم کامل است غافل نباشید .

اگر تا امروز هم دندانهای سالم و محکمی دارید از اینکه با پیشرفت سن ممکن است آنها را از دست بدهید ترس و وا همه بخود راه ندهید زیرا پیشرفت سن کمترین تأثیری در خرابی دندانهای شما ، بشرط آنکه تغذیه شما کامل باشد ، نخواهد داشت و این غذای شماست که سلامتی دندانهای شما زیان میرساند نه سال عمرتان .

پس من از شما خواهش میکنم که برای سلامتی و استحکام دندانهای خویش تا پایان عمر دراز و طولانی خود غذای کامل بآنها بدهید . غذای دندانها باید دارای چهار ماده اصلی : کلسیم ، فسفر ، ویتامینهای «ث» و «د» باشد .

پس غذای خود توجه داشته باشید تا غذائی که روزانه مصرف میکنید دارای حداکثر و کافی، از این مواد باشد .

برای اینکه بدستگاه بدن خود کلسیم و فسفر بدهید ، شیر معمولی بموشید، پنیر بخورید ، زیرا شیر و پنیر است که در لبخندهای شما برق و جلای دندانهای سفید و قشنگتان را طاهر میکنند .

برای اینکه بدن شما از لحاظ ویتامین «ث» ذخیره کافی بدست آورد مرکبات - گوجه فرنگی - فلفل سبز تازه بخورید، یا آب لیمو و پرتغال و نارنج و نارنگی بنوشید .

همچنین اگر ذخیره ویتامین (ت) بدن شما باندازه کافی باشد لوله های دندان شما خون آلود نخواهد شد و خونریزی نخواهد داشت زیرا کمبود ویتامین «ب» یکی از علل عمده و مهم خونریزی دندانهاست .

برای اینکه از مصرف ویتامین «د» استفاده کنید روغن کدماهی را بمقدار کمی هر روز مصرف نمایید و اگر از روغن آن خوششان نمیآید میتوانید از قرص آن که بهمین نام در داروخانه‌ها فروخته میشود استفاده نمایید. ویتامین «د» ویتامین آفتابست و این ویتامین برای سفیدی دندان شما که پرتو درخشان خنده و لبخند شما را نشان میدهد ضروریست و چون این ویتامین را با غذاهای معمولی مصرف نمیکنید و شاید فرصت این که حمام آفتاب بگیرید و بوسیله اشعه خورشید این ویتامین را ببدن خود برسانید، نداشته باشید بهمین جهت لازمست که در ماههای طولانی زمستان که چهره جانبخش آفتاب در پس ابرهای سیاه و مظلم یامه و برف و باران پوشیده و پنهان میگردد باندازه کافی ویتامین «د» را بغذای روزانه خود اضافه کنید. چون وجود ویتامین «د» برای هضم و جذب کلسیم در بدن لازمست پس اندازه و کمبود آن در غذاها مساوی با داشتن یک دندان سالم و یا کرم خورده است .

یعنی اگر غذای شما در هر روز از لحاظ ویتامین «د» متعادل باشد، دارای دندانهای سالم و محکمی خواهید بود و اگر برعکس این ماده حیاتی در غذای شما وارد نشود دندانهای شما فاسد و پوک خواهد شد . یکی از هوسهای مضرری که زیان فون العاده سلامتی شیرینی عامل خرابی و استحکام دندان میرساند هوس خوردن شیرینی و فساد دندانهاست است که راه را بر روی بیماریهای دندان میگشاید. جنون مصرف شیرینی امروز در کشورهای متمدن جهان زیاد شده است و یکی از علل عمده امراض دندان است .

در آمریکا شربت‌های شیرین و قندی بنامهای مختلف «کولا» خون اقیانوس جریان دارد و هر روز آسامیده میشود و قبل از اینکه انگوبه شیرینی و شربت‌های قندی وارد معده شود شیرینی آن بر روی مینای دندان میماند و رفته رفته دندان را فاسد میکند .

جویدن سفزهم علاوه بر اینکه همین خطر را برای سلامتی دندان در بر دارد برای معده مضر است و هر کس بایندحسی الامکان نامیتواند از مصرف این مواد زیانبخش برای سلامتی خودداری کند اگر شما از شیرینی میوه‌ها و یا آب میوه‌ها که بر روی دندان شما

میماند میترسید و باینوسیله از نوشیدن آب میوه و لیموی ترش خودداری  
میکنید میتوانید برای برطرف کردن اثر آب میوه از روی مینای دندانها  
پس از مصرف آن، دهان را با آب ساده بشوئید .

آب ریواس تازه مخلوط با عصارهٔ توت فرنگی  
را که با عسل مخلوط شده باشد من کوکتل زیبایی  
چيست ؟ اسم گذاشته ام.

ریواس نه تنها برای سلامتی دندانها بلکه برای  
سلامتی تمام اعضاء بدن اعجاز میکند و در چندین (موسسه زیبایی) طبق  
دستور و نسخهٔ من این کوکتل را تهیه کرده و فوق العاده مفید تشخیص  
داده اند .

شما هم برای حفظ دندانها و اعضاء مختلف بدنتان این کوکتل  
را تهیه و مصرف خواهید کرد و نتایجی را که از آن گرفتید بمن اطلاع  
خواهید داد .

برای تهیه کوکتل زیبایی باید آب ریواس (۱) تازه و عصارهٔ توت  
فرنگی تازه را مخلوط با عسل کرده و مصرف نمائید.

بایک غذای کاملاً معتدل ، دندانهای شما سالیان دراز سالم و محکم  
میمانند پس فراموش نکنید که سلامت دندانهای شما هم برای حفظ زیبایی  
و هم برای سلامتی شما لازم و ضروریست و اگر شما سلامتی و استحکام  
دندانهایتان را از دست بدهید نه تنها زیبایی خود را از دست میدهید بلکه  
بسلامتی جسمی خود بیز زیان میرسانید زیرا وقتی دندانها فاسد شدند  
جویدن غذا مشکل میشود و با دندانهای فاسد صرفنظر از اینکه غذا خوب  
جویده و هضم میشود یکی از علل بزرگ عفونت های چرکی ناپیدا در بدن  
میشود و اگر بهترین غذاهای دنیا را با چنین دندانهایی بخورید کمترین اثری  
در حفظ سلامتی شما نخواهد داشت.

---

(۱) ریواس را بفراسه La Rhubarbe میگویند در ایران این نبات هنگام بهار  
در کوهستانها بر اوانی میروید و مردم از آن استفاده های مختلف غذایی میکنند  
نامهای محلی ریواس در شهرهای مختلف ایران مخصوصاً در خراسان (رواش -  
رود - چوکری) میباشد

دکتر « اوتو - می بر » دندان پزشکی نامی طی  
آب دندانهای شما پوسیده و  
اعلامیه‌ای که برای انجمن تنبغات بیماری‌های پیری  
فرستاده میگوید :

« کانون های چرکی دندانی که در قسمت های  
« کوچک ریشه های دندان میباشد و بسیاری از  
« مردم از آن غافلند و در فکر از بین بردن آن نیستند و یاد دندانهای پوسیده  
« که ظاهر آن حتی باراد یوسکویی نشان نمیدهد که دارای کانون های  
« چرکی مخفی و ناپیداست؛ اغلب دارای عفونت چرکی است و حتی این  
« عفونت چرکی گاهی باندازه ای زیاد است که حتی فکین را هم  
« فرا میگیرد ! »

« غضروف روی فکین - لثه ها - سوراخ دندانها که بشکل  
« لانه زنبور میباشد و احدی را تشکیل میدهند که ساختمان دندان و ترکیب  
« بندی دندانها L'odonton را بوجود میآورد »

انفکسیون (عفونت چرکی) یکی از این سه قسمت، باعث بیماری و  
عفونت چرکی سایر قسمت های این واحد تابعه میشود بهمین علت است  
که وقتی دندانی فاسد شد نباید تنها اکتفا بکشیدن آن دندان کرد بلکه  
باید انفکسیون غضروف و استخوان دندان را هم معالجه کرده و بکلی  
از بین برد .

این مطالبی است که دکتر اوتومی بر طی اعلامیه  
خود برای انجمن تنبغات امراض پیری فرستاده  
عقیده شخصی من چیست؟  
است عقیده شخصی منم اینست که دندانهای فاسد  
خطری مهیب و کشنده دارد که در برنامه من برای  
زندگانی طولانی با نشاط جوانی بآن اهمیت داده‌ام و باید بکلی از آن  
دوری کرد .

عفونت های چرکی و دندانهای پوسیده و خراب که در عین حال بی درد  
است در تمام بدن منتشر شده و سبب تولید بیمار بهای سخت و غیر مرفه در  
قلب و مفاصل میشود.

من فراموش نخواهم کرد که يك دندان پوسیده نزدیک بود ایجاد  
يك سانحه ناگوار برای (لیدی مندل) بکند و دیار را از داشتن يك مظهر  
زیبائی محروم سازد.

تفصیل این واقعه این بود که لیدی مندل بتازگی وارد امریکا شده و بخانه من در بوری هیلز (۱) به دیدنم آمده بود.

چند روزی از آمدن لیدی مندل نگذشته بود که روزنامه  
نمایشگاه مدیر (لاتریون دوشیکا گو) نخستین نمایشگاه لباسهای  
شب و مانتو مد امریکارا برپا کرده و رئیس کمیته  
نمایشگاه هم طی تلگرافی از لیدی مندل و من  
دعوت کرده بود که در شب نشینی نمایشگاه

حاضر شویم .

من دعوت کمیته نمایشگاه را بخاطر لیدی مندل و بدو علت پذیرفتم .  
علت اول آن این بود که میخواستم باردیگر شیکاگو را ببینم چه  
شیکاگو همان شهری بود که در جوانی، من دریکی از بیمارستانهای آنجا  
بنام ( زنان نیکوکار مسیحی ) بستری شدم و پزشکان معالج آن بیمارستان  
از علاج بیماری من نومید شده و بمن گفتند بشهر خودم بروم و  
راحت بگیرم !

ولی من همانطور که در آغاز کتاب بطور خلاصه گفتم و بعدها  
بتفصیل خواهم گفت چون بخود اطمینان داشتم بکمک معلوماتی که اندوخته  
بودم با رژیم غذایی علمی خودم را معالجه کردم .

(۱) Beverly Hills بوری هیلز و بیلاق و شهر کوچکی در کنار شهر هالیوود  
است و محل سکونت بزرگترین ستارگان سینماست که در میان کوهها و تپه های  
سنتامانیکا قرار دارد خیابانهای زیبا و کاخهای باشکوه این بیلاق حالت و جذبه  
مخصوص بخود دارد و شاید کمتر نقطه ای در جهان باشد که تمام این زیباییها را در  
خود جمع کرده باشد .

این بیلاق زما اکنون سی هزار نفر جمعیت دارد و پنجاه سال است آباد شده است  
در گذشته « بوری هیلز » يك مجله بی سروصدا و غیرمسکون بود که یکی دو نفر  
برای دوری از مردم در آن زندگی میکردند ولی از وقتی که هالیوود  
شهر سینمایی امریکا و دیاشده هنرپیشگان برای استراحت به « بوری هیلز » روی  
آورده و در ریسه و بیه ها و بناهای آنجا سکونت کردند در نتیجه قیمت املاک  
در آنجا فوق العاده برقی یافته تا جائی که امروز فقط ثروتمندان درجه اول  
امریکا میتوانند در آنجا خانه باملکی داشته باشند.

( مترجم )

اما علت دوم که دعوت رفتن به شیکاگو را قبول کردم این بود که میخواستیم لیدی مندل را ببردیم شیکاگو نشان دهم زیرا لیدی مندل یکی از دوستان وفادار و یکی از شاگردان مکتب من است که من در عین حال بدوستی و معلمی او افتخار میکنم.

وقتی به شیکاگو وارد شدیم، شهردار و جمعیت زیادی مارا با آغوش باز پذیرفتند. عده زیادی از خبرنگاران روزنامه‌ها و مجربین عکاس پیشوازما آمده و دائماً بالیدی مندل مصاحبه کرده و از و عکس بر میداشتند.

روزنامه (لاتریبون دوشیکاگو) بزرگترین سالونهای خود را اختصاص به شب نشینی داده و جمعیت زیادی دعوت شده بودند وقتی پرده به کنار رفت و دکوراسیون باشکوهی ظاهر گردید، کولونل ماک کورمیک شهردار شیکاگو به کرسی خطا به بالا رفته و طی نطقی لیدی مندل داور بین المللی ظرافت و زیبایی را معرفی کرده و سپس از او تفضاض نمود که به کرسی داوری نشسته و رأی خود را درباره بهترین مدل‌باسها اعلام دارد.

لیدی مندل خواست بیا بلند شود، ناگهان یکی از يك حادثه غیر منتظره زانوهای او خشک شد و او نتوانست آنرا بلند و تا کند؛ من و او در مقابل این واقعه غیر مترقبه خشکمان زد و من نمیتوانستم با او کمک بکنم، هر دو نفسمان در سینهمان حبس شده و متحیر شدیم ولی هر طور بود لیدی مندل مثل اینکه چیزی واقع نشده است بزحمت خود را به پشت کرسی داوری رسانیده و نشست و مسابقه آغاز شد، دو ساعت تمام لیدی مندل پشت کرسی داوری نشسته بود و درد میکشید ولی بین هزاران تماشاچی که در سالون بودند کسی منوجه درد او که از يك دندان پوسیده بود نشد.

پس از پایان نمایش، ما با هواپیما از شیکاگو به بورلی هیلز رفتیم و دندان پزشکی فوراً حاضر شد و دندان خراب لیدی مندل را همان وقت کشیده و آثار انعکسیون جای دندان را بکلی برطرف ساخت. بعد از برطرف شدن آثار انعکسیون دندان، لیدی مندل کاملاً از درد زانو راحت شد.

به تمام کسانی که دندانهای کرم خورده و یا جراحی دارند من توصیه میکنم که فوراً و بدون معطلی به بهترین حراح دندان پزشک شهر خود مراجعه کنند و آثار انعکسیون دندان را برطرف سازند اگر پول ندارند، قرض کنید و بمصرف این کار

توصیه من به کسانی که دندانهایشان خراب است

برسانند زیرا اگر قرض بکنند بهتر است از اینکه يك روز و يا چند ساعت این کار را بتاخیر اندازند .

اگر شما میخواهید جوان باشید و عمر دراز کنید به سلامت دندان و فکین خود احتیاج فراوان دارید و انگهی دندانسازی در عصر حاضر زرادخانه طب جدید است و در مطب دندانسازی باید مهمات و تجهیزات جنک زندگی را فراهم ساخت .

جراحی دندان و دندانسازی عصر جدید ترقیات زیادی پیدا کرده و برخلاف گذشته کوچکترین درد ورنجی نمیدهد .

برای اینکه در بهبود خود پس از کشیدن دندان تسریع کنید و از تولیدورم جای دندان و هم چنین ارفعونت های چرکی دیگر جلوگیری نمایید باید مدت زمانی از رژیم توسعه مقاومت در برابر انفکسیونها پیروی کنید درغذای روزانه خود باید مقدار کافی ویتامین (آ) و (ث) و کلسیم مخلوط با ویتامین (د) اضافه کنید و برای اینکه نشاط خود را بدست آورید باید هر روز يك لیتر ماست مقوی مصرف نمائید .

در طی سالهای اخیر چندین دندان پزشك اوقات  
سلاحهای جدید خود را مصروف آزمایش و تجربه کرده اند تا  
بر علیه کرم خوردگی بهترین وسیله جلوگیری از کرم خوردگی دندانرا  
دندانها بدست آورند و بکمک آن بتوانند مینای دندانرا  
حفظ کرده و در نتیجه از نفوذ کرم خوردگی

جلوگیری نمایند.

این چند دندان پزشك ماده ابرای حفظ مینای دندانها پیدا کرده اند که اگر در همه جا ، رواج پیدا کند، دکان دندانسازان را بسته و آنها را بیکار خواهد کرد .

در آغاز ، امیدزبادی بفلوئورین Fluorine داشتند ولی درسال ۱۹۴۶ دکتر گوت لیب طریقه جدیدی را در معالجه اتخاذ کرد .

دکتر گوت لیب دندانپزشك اتریشی است که سابقاً در وین پایتخت اتریش مطب داشته و مشغول کار بوده است و اکنون چندین سالست با امریکا آمده و در «واکو» واقع در تکراس لابر اتواری را اداره میکند . طریقه معالجه دکتر گوت لیب اینست که تمام سوراخهای ریز دندانها را که ممکنست میکروب وارد آن شود بکمک داروی جدیدیکه خودش



ساخته است می‌بندد و درحقیقت مینای دندان در قالب محکمی قرار میگیرد که از تعرض مصون میماند

**داروی جدید دگتر گوت لیب**  
مینای دندان مادهٔ ترکیبی سفیدرنگی است که از اختلاط محلول چهل درصد کلورید دوزنک و بیست درصد پوتاس و فروسیانیک بدست می‌آید و فعل و انفعال شیمیائی این دو محلول اینست که یک مادهٔ ترکیبی سفیدرنگ از آن درست میشود، در حال حاضر این طریق معالجه بوسیله چندین دندانساز امریکائی پیروی و عمل شده و کسانی که باین وسیله دندانهایشان را مهور کرده‌اند کاملاً راضی بوده و میگویند براحتی میتوانند دندانهایشان را مسواک کرده و تمیز نمایند و علاوه، دندانهایشان از شر کرم خوردگی کاملاً مصون مانده است. میتوان امیدوار بود که باین ترتیب روز بروز این طرز معالجه دورهٔ تکامل را پیموده و زمانی خواهد رسید که دندانهای سالم و بی‌عیب را هم بهمین ترتیب در معالجه خطر کرم خوردگی مهور موم کنند. در سال ۱۹۳۴ دگتر گروت و پسرش بر اثر جستجو و آزمایشهایی که بعمل آوردند ثابت کردند که در آب دهان اشخاصی که آمونیاک زیادتر است خطر کرم خوردگی کمتر است. بالنتیجه روی این کشف چند لایه را بر اتوار خمیر دندان سازی در فرمول خود تغییراتی داده و مقداری آمونیاک بآن اضافه کردند مسلم است که لایه‌های اروپا هم از این عمل پیروی کرده و بزودی خمیر دندانهای آمونیاک دار در دسترس مردم قرار خواهند داد.

**آیا دندانهای مصنوعی دارید؟**  
اگر یک یا چند دندان خود را از دست داده‌اید فکر نکنید اگر بجای آن دندان مصنوعی بگذارید صورت شما را زشت خواهد کرد زیرا دندانسازی در عصر حاضر بقدری ترقی و توسعه یافته است که یک دندانساز خوب و قابل میتواند با محصول مصنوعی خود زیبایی شما را دوچندان کند زیرا او میداند که دندانهای شما باید به تیپ صورت شما جور در بیاید، دندانهای کوتاه و کوچک برای صورت کوتاه و کوچک است و دندانهای دراز و بزرگ برای صورت دراز و بزرگ  
او، رنگ دندانهای مصنوعی شما را مطابق رنگ پوستتان تعیین خواهد کرد و وقتی بخواهد پل (Bridge) برای دندانان بسازد اندازه‌های شما

را از وسط بینی و چانه گرفته و آن را با پیشرفت سن و زمان پیری؛ تطبیق خواهد کرد زیرا اگر فاصله بینی و چانه شما در اثر پیری کم شود او مدل دندان شما را اصلاح خواهد کرد.

دندان‌های مصنوعی برعکس دندان‌های طبیعی دندان مصنوعی غذا  
نیمیخواهد ولی  
لثه‌ها و فکین احتیاج  
غذا دارند

احتیاج غذا ندارند ولی فراموش نکنید که لثه‌ها و استخوان‌های فکین شما احتیاج کامل بدخیره کلسیم و فسفر و ویتامین‌های «ث» و «د» دارد فکین باین مواد غذایی بیش از سابق احتیاج دارد تا بتواند دندان‌های مصنوعی را چون دندان‌های طبیعی حفظ کرده و نگذارد آنها از جایشان لق شده و بیفتند اگر غذای شما از لحاظ مواد غذایی کافی نباشد پل دندان‌های شما تکان خورده و نخواهد توانست در جای خود بایستد مسلماً در چنین موقعی گناه را بگردن دندان‌ساز خود خواهید انداخت و حال آنکه تقصیر با شماست که با غذای نامعتدل خویش علت این کسالت شده‌اید.

زیرا وقتی دندان‌های شما چنین شد پشت سر آن رنجوری و بیماریهایی دیگری که در اثر خوب نجویدن غذا پیدا میشود مثل هوا خوردن و نفخ کردن شکم و اختلالات هاضمه بوجود خواهد آمد برعکس اگر شما فکین خود را کاملاً حفظ کنید و غذایی را که بنسبت شایسته دارای مواد لازم باشد مصرف نمائید پل دندان‌های شما محکم و ثابت بر جای مانده و هیچگاه شما را دچار کسالت‌هایی که گفتم و برایتان شرح دادم نخواهد کرد.

اگر شما مجبور شده‌اید و میخواهید دندان مصنوعی  
اگر خواهید دندان  
مصنوعی بگذارید متحرک باشد و بتوانید هر وقت میخواهید با آسانی آنرا از دهانتان بیرون بیاورید

مدت زیادی بدون دندان ننمائید و حتی اگر لازم است برای موقت هم باشد بک دست دندان مصنوعی بگذارید زیرا اگر فکین مدنی آزاد باشند، خودشان را جمع کرده و تنگ میشوند.

اگر دندان‌های خرابی در دهان دارید پیش دندان‌ساز خود که در عین

حال جراح دندان هم باشد بروید و از او بخواهید که این دندان‌ها را از ریشه درآورد و اگر ریشه‌های آن دارای عفونت چرکی شده است و چرک را وارد خون میکند بکلی آنرا هم برطرف کند، اگر اینکار را کردید سالهای زیادی بر عمر طولانی خود میافزایید.

اگر پل و دندان‌های مصنوعی خود را خوب انتخاب کردید و بآن عادت نمودید دارای قیافه‌ای جوان خواهید شد که آن قیافه جوان میتواند شما را در زندگی دراز خود بسرحد سلامتی و خوشبختی برساند.

اشخاصی که از چهل سالگی پا فراتر میگذارند

**علت پیوره** : موضوعی که مربوط بآن‌هاست باید بی اندازه توجه از غذای ناقص است و دقت کنند و آن بیماری پیوره است.

این بیماری، استخوانهای فکین را خراب کرده و لانه‌های دندان را طوری بهم میریزد که نمیتوانند دندان‌ها را نگاهداری کنند.

تحقیقات زیادی در باره پیدایش بیماری پیوره شده و نتیجه این تحقیقات و آزمایشها طی چند گزارش برای عموم فاش گردیده و معلوم شده است علت اصلی پیدایش پیوره، غذای ناقص است.

دکتر مارتن گومپرت Dr Martin Gumpert که اکنون

در نیویورک است از تغییراتی که در سالهای چهل و پنجاه سالگی در دندانها پیش میآید سخن رانده و اهمیت یک غذای کامل را در حفظ دندانها فوق العاده مؤثر میدانند و عقیده دارد که کوچک شدن لانه‌های دندان و تزلزل لانه دندانها ارتباط کامل بطرز تغذیه دارد و اگر کسی خوب تغذیه کند و به نسبت شایسته مواد غذایی را در خوراک روزانه خویش وارد سازد در طی سالهای دراز عمر خود هیچگونه تغییری، در لانه و دندانهای خود احساس نخواهد کرد. در قبائل وحشی که تغذیه آنها از هر جهت کامل و کافی

بوده است ابتدا اثری از بیماری پیوره بین آنها دیده

نشده است. همچنین درخوکهای هندی آزمایش شده

و ثابت گردیده است که اگر در غذای آنها، موادی

را که دارای ویتامین ن است حذف کنند در مدت

کمی این حیوانات بعوارضی مبتلا میشوند که شباهت کامل بعوارض پیوره

دارد . . .

پس هر رژیم غذایی باید دارای تمام مواد حیاتی لازم باشد و اگر یکی از این مواد در آن کم شود تولید بیماری و عوارضی میکند که امروز آن عوارض را بچشم خود می بینیم؛ در کشورهای متمدن بیشتر غذاهایی که خورده میشود دارای تمام مواد حیاتی نیست یعنی دارای مقدار کافی کلسیم و پروتئین و ویتامین های «ث» و «د» نمیشود بهمین جهت روز بروز بر انتشار بیماری پیوره در بین مردم این کشورها افزوده میشود.

در روشنائی این دقت ها مسلم شده است که پیوره نتیجه يك تغذیه بد است پس اطمینان داشته باشید که اگر همیشه از يك رژیم غذایی کامل پیروی کنید به اعلی درجه ممکنه خواهید توانست از پیوره جلوگیری نمایید.

بعقیده من نسل های آینده با پیشرفتی که در اصول تغذیه علمی بدست آمده جیره غذایی کاملی مصرف خواهند کرد و در نتیجه دندان های خود را برای جلوگیری از پیوره مسواک نخواهند زد بلکه اینکار را فقط بخاطر نظافت انجام خواهند داد زیرا چنین افرادی در آن زمان هیچگاه مبتلا به پیوره نشده و از این بیماری درد و رنجی احساس نخواهند نمود. با انتظار چنین دوران سعادت آمیزی بخاطر داشته باشید که يك غذای معتدل و غنی از لحاظ کلسیم و ویتامین های «آ» و «ث» و «د» بشما کمک خواهد کرد و شما خواهید توانست سلامتی و استحکام دندانهارا تا پایان عمر طولانی خویش حفظ کنید.

## موی سر

آیا موهای شما زود سفید میشود و میریزد؟

علم و دانش بر علیه سفید شدن و ریزش موی سر جنگی طولانی و سخت کرده و پیروزیهای تازه ای بدست آورده است که آن پیروزیها حقیقی و غیر قابل تکذیب است، سالهاست که از نزدیک شاهد تجسسات و آزما بشهای متعدد لا بر اتوارهای مختلف



چرا؟.. برای اینکه چینیها غذای خود را از موادی انتخاب میکنند که دارای تمام ویتامین های (ب) است  
خوراک چینیها، ماهی، لوبیای چینی (۱) ریشه گیاهان، نباتات، برنج پوست نکنده، سبزیهای آپ یزوکم بخته است

مثال دیگری که از مقاومت، درمقابل ریزش مو  
باز هم يك میتوانم برای شما ذکر کنم مقاومت ایرلندیهاست  
مثال زنده که کمتر مبتلا باین آفت زیبایی میشوند و موی سرشان میریزد.

در جزیره ایرلند که دورتادور آنرا دریا و اقیانوس فرا گرفته، آب مشروب و سبزیهای خوراکی اهالی سرشار و مملو از پداس وید همان ماده حیاتی است که در ماهی و انواع الگهای دریایی نیز فراوان وجود دارد و

---

(۱) لوبیای چینی را بفرانسه Soy یا Le Soja میگویند اصلا در کشورهای خاور دور بعمل میآید و غذای نباتی مرغوبی است که در بعضی از نواحی دنیا کمیاب است ولی ژاپونی ها آنرا بنام (آرد سوژا) بسته بندی کرده و بکشورهای مختلف جهان صادر میکنند.

این آرد دارای مواد آذته فراوان است و شبیه بآرد بلوط میباشد و از آن پنیر، و مرباهای مختلف میسازند شیر لوبیای چینی مل شیر گاو مصرف میشود.  
برای تهیه شیر لوبیای چینی دانه های لوبیا را بمدب بیست و چهار ساعت در آبی که دارای مواد آهکی باشد میگذارند

سپس دانه ها را از آب در آورده و در آسیانرم میکنند و دوباره آنرا در آب ریخته و بیست و چهار ساعت آنرا هم میزنند تا خمیری بدست آید، این خمیر را در صافی انداخته و تصفیه میکند پس از تصفیه ماده سفیدشیری بدست میآید که طعم آن شبیه بطعم مالت است.

شیر لوبیای چینی، دارای ۳٫۱۳ درصد کازئین و ۹٫۸۹ درصد مواد چربی است و در چین و ژاپون مصرف میشود.

بطوریکه بصعق شد در شیرازی یکی از مالکین ابن لوبیا را از چین و هندوستان وارد کرده و در اطراف شیراز کاشته است و اتفاقا با آب و هوای آنجا تطبیق کرده و محصول خوبی از آن بدست آمده است.

چون لوبیای چینی از لحاظ مواد غذایی علمی بی اندازه مهم است جادارد و رازب کشاورزی و اشخاص علاقمند کشت آنرا در همه جا ترویج کنند

مرجم

چینی ها نیز ماهی والگ دریائی را جزء اغذیه اصلی خود بمقدار زیاد مصرف میکنند. دسر ایرلندیها نوعی الگ دریائی است که بنام خزّه بحری معروف است و دارای مقدار زیادی ویتامین ها و املاح معدنی ویدمیباشد و ایرلندی ها با میل و رغبت فراوان این دسرا خشک یا تازه جویده و مصرف میکنند .

مانچه از اهمیت ویتامین ها، املاح معدنی وید درازدیادواستحکام وقوت موها میدانیم نتیجه تجربیاتی است که درآزمایشگاه بروی موش ها، خوکهای هندی . خرگوشها . سگها . وهمینطور روباههای آرژانته بعمل آمده وثابت شده است که این مواد چه تاثیرمهمی برای رویاندن و جلوگیری ازریزش مو دارند زیراانواع ویتامین های ب و آهن وید هستند که باعث رویاندن وثبات رنگ مومیشوند.

چندتن ازدانشمندان بطورجدی و محقق گفته اند  
علت سفید شدن مو چیست ؟  
که سفیدشدن موهای سردتمام دنیا ناشی از عدم رعایت نظم درکمیت و کیفیت تغذیه است .

اخیرا سروصدای زیادی درباره آنارویتامین های ب بلند شده ومیگویند این ویتامین هاازخاکستری وسفیدشدن موهای سر جلوگیری میکند ولی خیال نکنید که اگر یکمشت ویتامین ب در یکشب بیلعید فردای آن شب موهای خاکستری ویاسفید شما سیاه ویابرنک ایام جوانی شما درخواهدآمد زیراویتامین های ب بتنهائی معجزه نمیکند و موها علاوه براین ویتامین ها احتیاج به آهن . مس . ید و چندین آسید آمینه دارند که نقص یکی ویاعدم یکی ازاین مواد باعث ریزش و سفید شدن آنها میشود ودرهرصورت غذایی که از لحاظ ویتامین های ب و آهن وید کامل باشد میتواند باعث قوت ونومو وثبات رنگ طبیعی آن بشود .

اماوقتی که باتغذیه این مواد نتیجه حاصل شدباید برای نگهداری موهاچنین رژیم غذایی رادوام داد .

درطی بیست یاسی سال تجربه وتحقیقی که درانمورد کرده ام متوجه شده ام که با پیروی یک رژیم غذایی صد درصد کامل و دوام آن درطی چندسال، کسانی که موهایشان سپید شده و برف پیری بسر آن نشسته رنگ طبیعی موی خود را باز یافته و شاهد معجزه ای در باره خود شان شده اند .

## کسیکه با رژیم غذائی دوباره حوان و سالم شد

یکی از این اشخاص خانمی سالخورده است، در زمانی که من او را دیدم و با او آشنا شدم دارای موهای سفیدی بود که چون بامن، مشورت کرد من رژیم غذایی را برایش تجویز کردم و باو تذکر دادم که با پیروی از آن رژیم نباید انتظار معجزه و عمل خارق-

العاده ای را در مدت زمان کمی داشته باشد بلکه باید چند سال بطور مرتب این رژیم را پیروی و اجرا کند این خانم تصمیم گرفت که چنین کند و من دیگر او را ندیدم تا اینکه دوباره بعد از چهار سال او را ملاقات کردم و از ملاقات او متعجب شدم زیرا موهای سفیدش دوباره سیاه شده و فقط چند جمعدموی سفید بر روی شقیقه ها و پشت گردنش دیده میشد و او بمن گفت که در اثر پیروی از رژیم غذایی علمی دوباره بجوانی بازگشته و موهای سرش سیاه شده است .

موضوع جالب دیگری که در این خانم مورد توجه بود، اینست که پدر و مادرش سالیان دراز بیمار و مریض بوده و این بیماری را بفرزند خود نیز منتقل نموده بودند و در نتیجه این خانم همیشه غلیل و رنجور بود و تمام فعالیت و افکار خود را جمع کرده و در این موضوع تمرکز داده بود که چگونه میتواند سالم بشود و سلامت خود را بسطح طبیعی و ممکن برساند این خانم برایم شرح داد، بعد از اینکه طرز تغذیه علمی را آموخت چهار سال تمام با دقت هر چه بیشتر از آن پیروی کرد و صورت غذای روزانه خود را از مواد ترکیب داد که دارای حد اکثر ویتامین های ب بود و روز بروز بمقدار آن افزود تا اینکه هر روز سه قاشق مخمر آب جو و دو قاشق مرباخوری ملاس سیاه و نصف فنجان جوانه گندم (۱) و یک لیتر

(۱) جوانه گندم را بفرانسه Germe de blé میگویند دارای بهترین مواد قندی طبیعی و ویتامین B و آهن و تمام ویتامین های دسته B میباشد و در عین حال مواد سفیده ای آن بقدری زیاد است که نصف فنجان کوچک جوانه گندم بیش از چهار برابر یک نخم مرغ دارای مواد پروتئینی است، گرد جوانه گندم را میتوانی وقتی شبر را بجوش آوردید و مسخو اهد از روی آتش بردارید در آن بریزید و یا آنرا مخلوط با سایر غلات کرده و سرد با کرم بخورید .

همچنین نان شیرینی خبلی خوب میتوان از جوانه گندم بخت اگر نان معمولی خود نان را از جوانه گندم تهیه کنید نانی مطبوع و مقوی خواهید داشت و در این بقیه در صفحه بعد



ماست را بطور مرتب مصرف میکرد و بعد از مدتی مشاهده کرد که قیافه او عوض شده و حالت عمومی او تغییر یافته و وجودی فعال و خستگی نا پذیر گردیده و مثل این است که چندین سال جوان گردیده است و سپس باخنده گفت: بسا پیروی از این رژیم غذایی من نتوانستم سفیدی موهایم را نگهداری کنم! ..

از گروه ویتامین های ب ، سه نوع از آنها  
چه ویتامینی برای بنام های :

موهای سر سفید است؟ اسید پانتوتنیک *Acide Pantothenique*

و اسید فولیک *Acide folique*

بارا - آمینو بنزوئیک *Acide para-aminobenzoïque* هستند که طبق اطلاعاتی که در دست داریم آنچه از خواص آنها میدانیم اینست که این سه نوع ویتامین ب میتواند رنگ طبیعی موها را نگهداری کنند. در حیوانات نر که زود مویشان میریزد آزمایش شده و بسیاری از شاگردان من نسبت به خودشان امتحان کرده اند و معلوم شده است اینوزیتول *Inositol* که یکی از انواع ویتامین های (ب) میباشد در دوباره رویاندن موهای

مورد باید نصف آرد نان را با نصف گرد جوانه گندم مخلوط و خمیر کرد و اگر صاحب یک دستگاه (بهم زنی برقی) هستید میتوانید از مخلوط نیم لیتر شیر با آب میوه های مختلف و نیم فنجان جوانه گندم ؛ شابه های بسیار لذیذ و مطبوع و در عین حال مقوی و مفید بدست آورید.

اگر گندم و جوی را که بصورت دانه برغان خانگی داده میشود باین صورت تهیه کنند یعنی جوانه زده بآنها بدهند در ازدیاد تخم و گوشت آنها فوق العاده موثر خواهد شد.

برای تهیه جوانه گندم تازه و مصرف آن با شیر تازه

باید یکمشت کوچک گندم را که معمولا جیره غذایی يك نفر است سه روز در آب ریخت و هر روز آب آنرا عوض کرد روز چهارم دانه های کوچکی که با اندازه يك ارزن بزرگ است در سر گندم های خیسیده پیدا میشود که همان جوانه گندم است و دارای انواع ویتامین است و باید در اینوقت شیر را جوش آورده و گندم جوانه زده را در آن ریخت تا از چهار دقیقه تا ده دقیقه بجوشد و بیزد سپس آنرا مصرف کرد این غذا علاوه بر مواد غذایی کاملی که دارد بسیار لذیذ است و اگر کسی خواهد هر روز آنرا مصرف کند باید چهار ظرف داشته باشد که بتناوب بتواند هر روز از آن استفاده نماید

(مترجم)

ریخته موثر است و این حیوانات و انسانها با مصرف مقدار زیادی از اینوزیتول پشم و موی ریخته خود را دوباره بدست آورده‌اند همچنین ید اهمیت زیادی در جریان خون که پیوسته سر میرسد و ریشه‌های مو را غذا میدهد، دارد و اگر خون از لحاظ ید، فقر غذایی ممتدی پیدا کند، گردش خون نامنظم شده و موها چون بی غذا شوند از رشد و نمو باز ایستاده و خواهند ریخت، همین تاثیر را آهن دارد و اگر در خون آهن کامل باشد شخص دچار کم خونی میشود و چون کم خون شد موها غذا نمیرسد در نتیجه بی غذایی پژمرده شده و میریزند.

برای اینکه اطمینان داشته باشید که باندا ره کافی  
 این سه نوع ویتامین را مصرف میکنید و در نتیجه  
 از ریزش و سفید شدن موهای خود جلوگیری  
 مینمائید باید این سه نوع ویتامین ب را بصورت  
 غذایی مصرف نمائید ولی توجه کنید، غذاهایی  
 که زیاد ریخته میشوند ویتامین های ب مخصوصا اسید فولیک آن  
 نابود میشود

مخمر آب جو به تنهایی دارای هر سه نوع ویتامین های ب میباشد.  
 اگر بطور مرتب هر روز ماست بخورید، در دستگاه هاضمه شما  
 ماست، آسیدهای فولیک و پارا آمیو بنزوتیک را خواهد ساخت و شما از  
 لحاظ این مواد غذایی لازم، بی نیاز خواهید شد.

هنگامیکه در بلغارستان بودم و در تمام آن کشور گردش میکردم  
 به موهای سفید کمتر برخورد مینمودم حتی پیر مردان دهاتی هشتاد ساله  
 بلغاری را میدیدم که هیچکدام آنها موی سرشان ریخته و سفید نشده بود  
 علت آن مصرف ماست در بلغارستان است که همه مردم بلغارستان ماست  
 را یک غذای ملی و بومی خود میدانند و بطور مرتب هر روز از آن  
 مصرف میکنند.

اما درباره ایوزیتول باید بگویم که سرچشمه طبیعی این ماده  
 حیاتی در ماس سیاه است، در مخمر آب جو و جوانه گندم و جگر سیاه  
 گوساله یا گوسفند هم ویتامین ب اینوزیتول فراوان است.

بد درالگهای دریایی، ماهی و خرچنگ و انواع صدفهایی که اردریا  
 صید میشود وجود دارد و منابع طبیعی آن، جگر سیاه و جوانه گندم است

که قرص آنرا هم ساخته و در داروخانه‌ها می‌فروشند  
روزی میرسد آزمایشگاههایی که امروز انواع ویتامین‌ها را بصورت  
قرص و حب می‌سازند بدستور موسسات زیبایی این سه نوع ویتامین ب را که  
در جلوگیری از سفید شدن و ریزش مو اعجاز میکنند ساخته و در دسترس  
خواستاران می‌گذارند و یقیناً در آن روز موسسات زیبایی و حتی سلمانی‌ها  
جعبه قرص این سه نوع ویتامین ب را به مشتریان خود تجویز کرده و  
خواهند فروخت.

فعلاً اگر احتیاجی باین سه نوع ویتامین دارید، بپزشک خود مراجعه  
کنید تا او شما را معاینه کرده و نسخه تهیه آن را بدهد.

برای طرفداران قهوه که در مصرف آن افراط  
قهوه باعث سفید شدن میکنند، داستان سفید شدن موی سر خبر بدی  
وریزش مو میشود است زیرا ثابت شده است که قهوه، یکی از عوامل  
مؤثر در ریزش و سفید شدن موی سر است

در آزمایشگاه، عده‌ی زیادی از حوک‌های هندی را که خوب تغذیه شده  
بودند مقداری قهوه خوراندند و پس از مدتی دیدند که درین حیوانات،  
عوارض کمبود ویتامین‌های ب ظاهر شده است و پس از آزمایش و تشریح  
دقیقی که در آنها بعمل آمد معلوم شد قهوه‌ای که باین حیوانات خورانده  
شده است تمام ویتامین‌های ب را در معده و روده‌ها در خود حل کرده و بخارج  
دفع و نگذاشته است جذب خون و بدن شود!

پس اگر شما میخواهید موهایتان سفید نشود و رود برسد باید از  
مصرف قهوه خودداری کنید و بجای آن قهوه مصنوعی با شیر گرم بنوشید  
و اگر خیلی طرفدار قهوه هستید و نمیتوانید از مصرف آن چشم پوشید باید  
قهوه مخلوط با شیر بخورید.  
اخیراً عده‌ای از پزشکان نظریه‌ای را اعلام کرده‌اند که بی‌اندازه  
حالب توجه است.

طبق این نظریه، بدن ما با غریزه ادامه حیات و بقای خود مواد  
غذائی را که جذب میکند ابتدا بمصرف اعضاء داخلی میرساند و  
و اگر چیزی زیاد آمد آنرا بمصرف اعضاء خارجی مثل موی سر، پوست  
ناخن و دندانها که اسباب زیبایی هستند میرساند

این نظریه ، خواه صحیح و خواه غلط باشد يك نکته بزرگ جالب توجه را آشکار میکند و آن اینست که هر کس باید حداکثر مواد غذایی قابل جذب را ببدن خود برساند تا اعضاء داخلی و خارجی بدن یکسان از آن استفاده کنند.

اگر موی نخواهید رنگ  
اگر موهای شما خاکستری شده اند و شما میخواهید رنگ گذشته آنها را برگردانید و یا قسمتی از موهای شما ریخته اند و شما میخواهید آنها تجدید شود و دوباره دربیابند من بشما تلقین میکنم که از متد زیر پیروی کنید :

هر روز يك لیتر ماست بخورید و بعد از هر غذا يك قاشق چای خوری گرد مغز آب جو را در آب لیموی شیرین مخلوط کرده و مصرف نمایید موقع ناهار نیم فنجان جوانه گندم را که با يك قاشق ملاس سیاه شیرین شده باشد صرف کنید ، تا ممکن است ماهی دریا و میوه های دریایی و جگر سیاه گوساله و گوسفند را بصورت کباب و یا آب پز بخورید و این غذای خود را با قرص الگ دریایی که در داروخانه ها فروخته میشود تکمیل کنید تا از لحاظ ید، چیرۀ غذایی کاملی داشته باشید .

وقتی از این متد و روش پیروی کردید ، منتظر باشید که در طرف يك روز معجزه ای بوقوع پیوندد و تمام موهای خاکستری رنگ شما سیاه شود بلکه باید شش ماه تمام این متد را ادامه دهید و در پایان شش ماه امیدوار باشید و بچشم خود ببینید که رنگ موهای شما تند و بررنگ و خود موها پر پشت شده اند . چیزی که مسلم است و در حقیقت آن هیچ شکی نیست اینست که شما با مصرف داروهای رنگارنگ در بطریها رنگ و موی طبیعی خود را نخواهید دید و همه زحمتهای شما عبث خواهد شد . اگر بزور بطریهای دوا بخواهید رنگ موی خود را نگهداری کنید وقتی بخود خواهید آمد که بولهای زیادی خرج کرده و وقت گرابهای خود را سهوده از دست داده اند .

برای تجدید رشد موی سر نظر به های جدیدی وجود دارد که از لحاظ نتیجه هیچ ارزنی ندارد و مثل نظریه های بی ارزش  
برای تجدید رشد موی سر  
داروهای مختلف و رنگارنگی است که در شیشه و بطریها ریخته و از خواص معجز آسای آن تبلیغ میکنند و کسانی که فریفته این تبلیغات میشوند

پول و وقت‌شان را صرف کرده و به‌در می‌دهند و کوچکترین نتیجه‌ای از آن نمیگیرند.

یکی از پزشکان لوس آنجلس نظریه جدیدی اختراع کرد و گفت وقتی به پوست سر فشار زیادی وارد شود پیازمو ضعیف شده و موها میریزند و یا سفید میشوند و مدعی شد که برای رفع این فشار معالجه قاطعی میکند که موهای ریخته دوباره درمی‌آید.

طرز معالجه او این بود که بوسیله تزریق روغن‌های معدنی در زیر پوست سر بالشچه‌ای بوجود می‌آورد که بقول خودش پوست سر دیگر فشاری نمیدهد!

تبلیغی که از این طرز معالجه کرد عده زیادی از مردم را که موی سرشان میریخت و برای جلوگیری از ریزش آن حاضر بهمه گونه فداکاری بودند بدور خود جمع نمود و باین وسیله پول‌های هنگفتی از مردم گرفته و بچیبزد ولی پس از چندی معلوم شد که این طرز معالجه او جز فریب و بیرنگ‌چیزی نیست و کسانی که تحت معالجه او قرار گرفته بودند از جمله چند هنر پیشه معروف سینما مبتلا به دمل سر شدند و درسر و گردن آنها دمل و جوشهای بزرگ و کوچکی پیدا شد که برای درمان آن مجبور بعمل جراحی شدند و پس از چندی مسلم گردید که نظریه این دکتر شارلاتان جز حقه بازی و نیرنگ مبنائی ندارد و اصلاً روغن‌های معدنی در زیر پوست جذب نشده و بهمان حال میماند و پس از مدتی بشکل دمل‌های بدشکل و نامطبوع ظاهر میگردد که مدتی شخص را بزحمت انداخته و در آخر کار چاره‌ای جز عمل جراحی پیدا نمیکند.

دو نفر از پزشکان نیویورک نیز اخیراً تجربیاتی درباره تجدید رشد موی سر نموده تبلیغات زیادی درباره آن برآه انداخته و اظهار امیدواری کرده‌اند که این عمل در کشورهای اروپا هم توسعه خواهد یافت.

من بشما توصیه میکنم که برای حفظ قوت و رشد  
توصیۀ من برای حفظ موی سرتان از محلول‌های گران قیمتی که در  
موسسای سر بطریقه‌های داروخانه‌ها فروخته میشود چشم پوشیده  
ویک و یا دو برس در هر دست گرفته و با شدت  
موسهای سرتان بمالید تاخون در همه جای پوست سرتان به جریان و گردش  
افتاده و غذای اصلی حاضر به‌خند را تا آنها برساند.

گردش خون در نگاهداری ریشه موی سر، تاثیر فراوان دارد و از دلایل محکم این موضوع، داستانی است که یکی از جراحان زیبایی که در نیویورک مطب دارد و هر روز چند عمل جراحی زیبایی میکند برای من نقل کرد و گفت: روزی مردی را بمطب من آوردند که در حادثه اتومبیل مصدوم و زخمی شده و باید قسمتی از پوست سرش را به بالای پوست چشمش پیوند کنم، پس از اینکه عمل جراحی را انجام داده و قسمتی از پوست سر طاس و بی موی او را به بالای چشمش پیوند زدم عمل جراحی با موفقیت انجام گرفت و پس از چند روز بیمار بهبود کامل یافت ولی چند هفته که گذشت دیدیم بر روی پوست پیوند شده بالای چشم او که وقتی روی سرش بود طاس و بی موی بود، در اثر جریان خون موهای پر پشتی در آورده است!!

این موضوع بقدری عجیب بود که پزشک نامبرده جریان واقعه را طی اعلامیه ای با اطلاع انجمن پزشکان رسانید و آنها پس از مطالعه و تحقیق اعلام داشتند که سلولهای پوست سر هیچوقت بکلی از بین نمیروند بلکه ضعیف میشوند و همینکه گردش کامل خون به آنها رسید دوباره زنده شده و فعالیت خود را از نو شروع میکنند.

وضع و رنگ موهای شما هر چه باشد، شما از موهای خودتان را داشتن آن خوشبخت باشید و برای موها بتان دوستی نگهداری کنید خوب و محافظتی دقیق باشید.

آنها را با دودست خود خوب نگه دارید و فشار ندهید، مهم بهمه این را میگویم که موهای خودتان را هر روز یکبار با دودست خود کمی بکشید و فشار دهید تا احساس کنید که پوست سرتان گرم شده و خون در آنجا بگردش افتاده است و در همین حال سر خودتان را بیاین هم کنید تا خون جاری شود همیشه سر و موها را تمیز نگهدارید و نگذارید پوسته در آن پیدا شود، با برس محکم بآن بزیند تا گرد و غبار پوست سر را پاک کند و خون را در آن بجریان بیاورد، با شامپویی که دارای مواد تمیازی نباشد گاه بگاه موها را مالش دهید

بعقیده من اگر تمام آرایشگران برای شستن سر، صمدلی مورب درست کنند و مشتری را در حالیکه پاهایش سی و پنج سانتیمتر از سرش بالاتر است بخوابانند و شستشو دهند علاوه بر شستشوی خارجی پوست سر از داخل هم باین وسیله خون جریان یافته و سلولها را شستشو و آبیاری خواهد کرد.

من عقیده دارم که درآبندۀ نزدیکی تمام موسسات زیبایی از تخت و صندلی مورب استفاده خواهند کرد و مشتریان خود را بروی آن استراحت خواهند داد و نه تنها در موسسات زیبایی تخت و صندلی مورب رواج خواهد یافت بلکه در تمام خانه‌ها هم این تخت و صندلی را تهیه خواهند کرد تا بوسیله استراحت بر آن خون را از پائین بدن بسر جریان داده و موهای سر را باین وسیله غذا و استراحت دهند.

هیچوقت کلاهی که بر سر میگذارید نباید تنک باشد ، من همیشه توصیه‌ای را که بردان کرده‌ام بخانمها و زنان هم تلقین میکنم و آن اینست که کلاه نگذارند مگر وقتی که هوا بد باشد و با اینکه

کلاه تنک بر سر نگذارید

لباسی بپوشند که بخاطر آن لباس مجبور شوند بیکلاه بیرون نیایند. به موهای سر تان هوا و روشنائی و امکان تنفس بدهید زیرا موی سر هم عضو رنده است که احتیاج به هوا و روشنائی و تنفس دارد .

ممکن است عقیده مرا درباره رنگ کردن موها بخواید اگر اینطور است بعقیده من ، رنگ کردن یا رنگ نکردن موی سر یک سلیقه شخصی است و مردان اگر هنر پیشه و یا آرتیست سینما نباشند و نخواهند در صحنه ظاهر شده و رلهای مختلف را بازی کنند لزومی ندارد که موهای خود را رنگ کرده و یا کلاه گیزی و یا کاکل مصنوعی بگذارند زیرا رنگ طبیعی خاکستری و یا سفید موی سر مردان سالخورده ، آهست و احترام خاصی به آنها میدهد که همه بی اختیار فریفته آن میشوند

چرا خانمها نباید موهای خود را رنگ کنند ؟  
 اما رنگ کردن موی سر در خانمها موضوعی است که جنبه‌های مختلف دارد چنانکه فی المثل ، خانمهای فرانسوی رنگ کردن مو را دوست دارند و نه تنها وقتی موهایشان خاکستری و سفید شد رنگ میکنند بلکه از همان اوان جوانی عادت دارند که بنا به میل و سلیقه خود و یا شوهر و یا خواها نشان آنرا رنگهای مختلف در آورند.

علل رنگ کردن موی سر در فراسه و نزد خانمهای فرانسوی یک حیلۀ زیبایی است که بهمان نسبت مصرف بودر و ماتیک برای نشان دادن جوانی متداول است و شاید این کار را بخاطر تقفن و با حادثه هواخواهی و گاهی

به خاطر کسب روزی و شاید هم بعلت احتیاج انجام میدهند .

اما موضوعی که در رنگ کردن موی اندازه مهم و اساسی است و هیچوقت آنرا نباید از نظر دور داشته و فراموش کنیم این است که رنگ کردن موهای سر کار هر کسی نیست و رنگ کار باید متخصص باشد و در این کار خیلی هم تخصص و کار آزمودگی داشته باشد .

اگر شما خیلی جوان باشید و یا سن و سالی بر شما گذشته باشد و یا در ردیف اشخاص سالخورده باشید و مشغول کار یا بیکار باشید هیچوقت برای رنگ کردن موهای خود رنگ بور خیلی زننده و یا سیاه خیلی مشکلی را انتخاب نکنید زیرا این دو رنگ قیافه گرفته ای را بشما میدهند که برعکس، باید رنگ موهای شماطوری باشد که قیافه شما را باز نشان دهد و رنگ آن با خطوط چهره و پوست شما هم آهنگی داشته باشد .

پس در اینجا بدو علت باید خانمها و زنان را از

**دو علت اصلی رنگ** رنگ کردن موی سرشان بر چند داشت .

**نگردن مود** اول آنکه اگر موهای سر ضعیف شده باشد و رنگ

کردن آن عاقبت شومی در بر دارد و سبب خواهد

شد بکلی موها بریزد و با آن غذا نرسد؛ دوم آنکه اگر شما پوست نازک و لطیفی داشته باشید رنگ ، بر پوست اثر کرده و لطافت آنرا از بین میبرد و بعد از مدتی از ریشه موها رنگ سفید و یا اصلی پیدا شده و منظره زشتی بموهای شما میدهد .

با این دلایل شما نباید بفرنگ کردن موی بعتید مگر اینکه احتیاج

بآن پیدا کنید و آنرا هم بوسیله یک متخصص کامل و آزموده انجام دهید زیرا یک آرایشگر ناشی و ناقابل میتواند ماهها و گاهی برای همیشه موهای شما را خراب کند .

بخطرات بیاورید که اگر یکبار موی خودتان را رنگ کردید هر چند

مدتی برای اینکه همه موها یک رنگ باشد باید دوباره آنها را رنگ کنید و این هم کاری بس مشکل و بی اندازه دقیق است که اگر با دقت و آزمودگی انجام نگیرد موها چند رنگ شده و زیبایی شما را کم خواهد کرد .

وقتی خواستید سرتان را اصلاح کنید برای صرفه جویی ، خودتان



این کار را نکنید و یا بعهدهٔ يك سلمانی درجه سوم نگذارید زیرا در این مورد باید بیش از فکر صرفه‌جویی پولتان ، به‌ذخیرهٔ زیبایی و سلامت موهایتان فکر کنید .

فقط بدلائل فوق معتقد باشید و بسایر دلائل کسانی که مخالف رنگ کردن موی سر هستند گوش ندهید و آن دلائل و عقاید را چون عادات و آثار قرون وسطی فراموش کنید.

نتیجه‌ایکه از این بحث میگیریم اینست که من عقیده دارم اگر خانمی دلائل ارزنده‌ای برای رنگ کردن موهایش دارد یکی از آن دلائل اصلی ؛ حفظ و داشتن موهای زنده و برق طبیعی آنهاست و چنین وضعی را وقتی میتوان ایجاد کرد که سلامتی تمام بدن، در سایهٔ يك تغذیه کامل دراهم گردد .

## لطافت پوست

هنگامی که تئوریهای من بعنوان نظریه‌های جدید و انقلابی تلقی میشد من اصل حکیمانانه ( بخورید تازیا شوید) را وضع کردم و این موضوع در امریکا انقلابی برپا کرده و مجله و گ (Vogue) که از دقیق ترین و موشکاف ترین مجلات اتازونی دربارهٔ مسائل زیبایی خانمهاست برای اولین بار نسخه‌های زیبایی مرا چاپ کرده و انتشار داد .

آیا پوست شما نرم و لطیف است ؟

خانمهای امریکائی استقبال بی نظیری نشان دادند و بسوی موسسات زیبایی که از نسخه‌های من پیروی میکردند هجوم آوردند و من وقتی این موضوع را دیدم با اهمیت زیبایی در تمام امریکا پی برده و کتابی بعنوان « بخورید تازیا شوید » (۱) را نوشتم تا همهٔ خانمها از نروتمند و فعیر بتمند غذائی آشنا شده و بسرچشمهٔ زیبایی دسترسی پیدا کنند .

این کتاب بقدری بین خانمها موفقیت پیدا کرد و مورد استقبال بی نظیری قرار گرفت که من تقریبا از این موضوع معذب شدم زیرا فهمیدم

(۱) اسم انگلیسی این کتاب Eat and Grow Beautiful

که خانمها بقدری زیبایی خود علاقه دارند که ممکنست سلامتی خود را فدای آن سازند ولی خوشبختانه متد من بهمان اندازه که به سلامتی اهمیت میدهد به زیبایی نیز اهمیت داده و هر دو را در يك طسراز قرار میدهد .

يکقسمت بزرگ مواظبت و توجهی که باید برای مواظبتي که باید حفظ زیبایی کرد طبیعه و بطور کلی مربوط به از پوست صورت پوست صورت است پوست صورت مثل پوست سایر اعضاء بدن از پروتئين (مواد سفیده ای) ساخته شده است و ما میتوانیم جوانی و طراوت جلد روئی و بافته ها و عضلات بی اندازه کوچک صورت را با صرف اغذیه ای که از لحاظ مواد سفیده ای غنی باشد و آسید های آمینه را فراهم آورد حفظ کنیم .

هنگامیکه بدن ما از لحاظ مواد سفیده ای و آسید آمینه کمبود پیدا کند بافته های پوست چروک خورده و چین های زیادی را در صورت بوجود میآورد .

بالتبیجه ، برای جلوگیری از این چین و چروک و مبارره با توسعه بیشتر آن بر روی پوست باید مقادیر زیاد و کافی مواد سفیده ای را در غذای روزانه خود وارد کنیم تا این مواد چون مصالح ساختمانی، بافته های عضلات پوستی را از نو بسازند.

همچنین مواد سفیده ای از شل شدن و افتادن عضلات جلوگیری میکند. فراموش نکنیم که عضلات از بافته هـ ای زنده و ارتجاع پذیر هستند و باید باین بافته های زنده از داخل غذای کافی رسانید و با پیروی از يك رژیم غذایی کامل ، گوشت ، پنیر ، تخم مرغ ، شیر و انواع سبزیها را خورد.

ويتا مين ها نیز برای تجدید ساختمان و مرمت اهمیت ویتامین بافته ها و عضلات و در نتیجه جلوگیری از چین و چروک ها در پوست لازم هستند بین سلولهای پروتئين ها که تشکیل پوست را میدهند طبقه ای وجود دارد که سیمانی بوده و از ماده ای بنام کولاجن (Collagène) میباشد و حالت

ارتجاعی پوست بسنه باین ماده است و آنهم بستگی کامل به ذخیره کافی ویتامین (ث) دارد.

بعلاوه یکی از ویتامین های گروه (ب) که بنام آسیدپانتوتینک می باشد تاثیر بزرگی در صافی پوست و جلوگیری از چین و چروک دارد. در آزمایشگاه این موضوع تجربه شده و بچشم دیده اند اگر بخوک های هندی خوراکی بدهند که از لحاظ مواد غذایی کامل باشد ولی دارای آسیدپانتوتینک نباشد این حیوانات در عرض چند هفته پیر شده و پوست آن ها چین و چروکی می خورد که آن چین و چروک فقط در پیرهای آنها دیده میشود؛ پس اگر من و شما کسانی را می بینیم که در سن هفتاد سالگی دارای پوست های براق و محکم هستند که هر کس میخواهد آن را تماشا کند تصور نکنید که آنها از تغذیه غذاهای بی ویتامین اینطور شده اند.

من هیچوقت از دیدن این اشخاص دچار تعجب اسرار جوانی پوست نشده ام و میدانم که اینها غذای خود را از موادی ترتیب میدهند که دارای حداکثر ویتامین های ب می باشد و هیچوقت شکم خود را از مواد قندی و یا نان های شیرینی که دارای هیچگونه ماده حیاتی نیست پر نمیکنند و باینوسیله موفق میشوند معجزه تی را که همه میخواهند و جویای آن هستند با تغذیه کامل تمام اعضای بدن خود بظهور رسانند.

بهمان اندازه که پوست پیر میشود رو بخشگی رفته و گاهی ربر و خشن میگردد و این حالت، نشانه کمبود ویتامین (آ) در بدن است و در اینجا شاید بخاطر داشته باشید که ویتامین (آ) در جگر و در ماده زرد رنگ هویج، زرد آلو - اسفناج - برگهای چغندر - جعفری و سبزیهای خوراکی دیگر وجود دارد و بخاطر داشته باشید اگر زائد بر مقدار لازم ویتامین (آ) مصرف کنید زیادی آن در چربی بدن ذخیره میشود.

پس سبزیهای سبز و تازه زیاد بخورید و اگر نمیتوانید این سبزی ها را خوب بجوید؛ بجای آن يك لیوان آب سبزی را بنوشید و بدانید که ویتامین (آ) در زیر پوست شما ذخیره شده و از خشکی و زبری آن جلوگیری خواهد کرد.

همین ویتامین (آ) در زیر پوست صورت و بدن شماست که برق و پرتوی خیره کننده دارد و شما دوست دارید که این برق و پرتو را تا پایان عمر دراز خود حفظ کنید. همینطور تمام ویتامین های ب در حفظ طراوت

وجوانی پوست شما تاثیر کامل دارند و برای اینکه استحکام پوست خود را نگهداری کنید علاوه بر غذاهایی که از لحاظ ویتامین ب ضروری است باید مخمر آبجو را نیز بصورت اغذیه روزانه خود بیفزایید.

ویتامین ب<sub>۱</sub> به پوست غذا داده و سرخی طبیعی اثر ویتامین آنرا نگه میدارد و این ویتامین برای پوست های (ب<sub>۱</sub> و ب<sub>۲</sub>) رنگ پریده کاملاً ضروری و لازم است

کمبود ویتامین (ب<sub>۲</sub>) [La Riboflavine] در بدن سبب میشود که توزیع رنگها در دست و صورت بشکل زشتی درآید و لکه های کربیی در آن دیده میشود و اغلب وقتی بغذای روزانه بمقدار کافی و لازم ریبوفلاوین افزوده شود این لکه های تیره رنگ از روی صورت و پشت دستها بکلی محو میشود.

علاوه پوستهای چرب یا تر کداری و شکاف خورده در دست و پا کیسه های چربی بر روی پوست صورت در اثر کمبود ریبوفلاوین بوجود میآید.

پس ریبوفلاوین یکی از ویتامینهای بی اندازه مهم دسته (ب) است که باید آن را در اغذیه طبیعی مخصوصاً در جگر سیاه گوسفند و گوساله، مخمر آبجو، جوانه گندم، شیر مقوی و ماست جستجو کرده بدست آورد.

## حلقه های سیاه دور چشم

آیا حلقه های گود و سیاهی در اطراف چشمان خود دارید و خیال میکنید که چون سن و سالی بر شما گذشته است و یا بعقیده بعضی ها پیر شده اید باید این حلقه ها را داشته باشید و حال آنکه برعکس ممکنست سن و سالی هم بر شما نگذشته باشد و این حلقه ها بر دور چشم شما ظاهر شده باشد.

شاید شما خیال کنید پیر شده اید و با این فکر چون بآینه نگاه میکنید و این حلقه ها را میبینید احساس میکنید که پیر شده اید

اما حقیقت اینست که بافته های پوستی که دورچشمان را پوشانده اند نسبت به پوست سایر جاهای صورت ، بسیار نازک و لطیف هستند . و برای اثبات این موضوع بادوانگشت خودتان اول پوست زیرچشمان را فشار دهید و بعد پوست گونه را بفشارید خواهید دید فشاری که بر پوست زیرچشم و گونه وارد آورده اید مختلف است، زیرا در زیر چشم پوست صورت خیلی نازک است و خونی که در زیر آن جریان دارد در سطح پوست آمده و رنگ آن پیدا میشود ولی در گونه ها پوست کلفت است و خون ، زیاد در سطح پوست پیدا نیست . اگر خون شما از لحاظ مواد غذایی غنی و سرخ رنگ باشد یک رنگ کاملاً طبیعی دارد و تمام صورت شما را بهمان رنگ طبیعی و قشنگ نشان خواهد داد.

ولی برعکس، اگر خون شما خیلی تیره رنگ و یا آبی رنگ باشد یک رنگ پریده بشما میدهد و قیافه شما بهمان رنگ پریدگی مانده و در اطراف چشمها پوست برنگ آبی و تیره درمیآید زیرا پوست جسم در این قسمت صورت خیلی نازک است و خون زیر پوست خوب پیدا است و برنگ تقریباً آبی و تیره ظاهر میشود.

هنگامیکه در چهره خودتان این حلقه های سیاه رنگ

را میبینید. **چه غذاهائی**

بدانید که خون شما بجای آنکه دارای مقدار کافی **خون را تیره و**

اکسیژن و مواد غذایی جذب شده باشد حامل مقدار **غلیظ میکند**

زیادی دیوکسیدین دو کربن و سموم دیگری است.

بدانید غذا های که دارای مواد کامل نشاسته است هم چنین غذا

هائی که دارای مواد سفیده ایسب مثل انواع گوشت ها، حبوبات، ردآلو

نیر، تخم مرغ در طی عمل هضم و گوارش تبدیل بانواع آسیدها شده و خون

را غلیظ و تیره رنگ میسازند

مسلم است که شما برای تغذیه خود بمواد نشاسته ای و بهمدار خیلی

زیاد بمواد سفیده ای احتیاج دارید ولی شما باه صرف غذاهائی که موقع

هضم به صورت آسید در نمیآید تعادل را برقرار کنید .

و برای برقراری این تعادل باید هرچه بیشتر میوه، مخصوصاً از نوع

مرکبات و همچنین سبزی های خوراکی که دارای برک سبزاست بخورید؛

هر روز دو یاسه لیوان آب هویج و یا جعفری بنوشید

بجای اینکه تان شیرینی بجوید آب پرتقال تازه را در لیوان ریخته و بسلامتی جهره تان بنوشید تا حلقه های سیاه دور چشمتان را بر طرف کند .

## پنججاه و پنج عضله صورت

بطور دقیق در قیافه شما پنججاه و پنج عضله وجود دوست جهره تان دارد که بکمک آن تمام احساسات درونی خود را بشید بیان میکنید .

این عضلات را اعصابی مرا گرفته اند که از یکطرف به مغز بستگی دارند و از طرف دیگر تمام اعضای بدن مربوط میباشند تا آنچه شما فکر میکنید و آنچه انجام میدهید و یا احساس مینمائید انعکاس آن بر روی قیافه و جهره شما پدیدار میگردد .

هر عادت خوب و یا بدی ، خطوط عمیقی بر جهره انداخته و چین و چروکی را بوجود میآورد ، اما مسلم است که خطوط و یا چین و چروک جهره در عرض یکروز بوجود نمیآید و برای پیدایش آن باید فشاری که بر عضلات صورت وارد میشود هر روز تکرار شود و سالها باین ترتیب بگذرد تا چینی بر صورت پدیدار شده و بحسب نمایان گردد .

عقیده یکی از جراحان زیبایی ، از روی چینهائی که بر صورت هر کس پدیدار شده است میتوان اخلاق او را تشخیص داده و شناخت

اشخاصی که دارای حوی لجوج هستند و هرگز هدف خود را فراموش نمیکنند عادت دارند لبهای خود را جمع کرده و بفشارند و این فشار اندازه ای بر عضلات لبها وارد میشود که لب بالائی باین افتاده و برابر برین سوار میشود

بطور کلی اولین حین های صورت در اطراف چشمها نمودار میشود و این چین ها ارتباطی بیسترت سال و عمر ندارد بلکه اغلب بموقع خنده و شیطنت ظاهر میگردد چینهائی که بین دو چشم و یا ابروها پیدا میشود متعلق بسکاسی است که دارای اراده و تصمیم سبعانه و خشن میباشند و چنین اشخاصی مك لحظه استراحت را نه بر خود و نه بر دیگران روا نمیدارند .

فشار و خستگی روزانه است که بر عضلات صورت  
اثر فشار کار و وارد آمده چین و چروک زیادی را در پوست  
خستگی روزانه بوجود میآورد و بهمین علت است که فعالیت ها و با  
پیشه های چندی باعث ایجاد خطوط و یا چین هایی بر

روی پوست میشود.

اغلب کسانی که سخن ران حرفه ای ، و کیل دادگسری و یا هنرپیشه  
میباشند شیارهای عمیقی در وسط گونه ها دارند که انتهای آن شیارهای عمیق  
بچانه شان ختم میشود.

عده زیادی از مدیران نگاهها و موسسات بزرگ صنعتی و یا بازرگانی  
چینهائی بر صورت دارند که زیر بینیشان رافرا گرفته است.

ماشین نویسها، خیاطها، و تمام اشخاصیکه مجبور هستند موقع کار  
سرشان را خم کنند دارای دوجانه و گردنی پرچین و چروک میباشد  
اشخاصی که ریاد بیمار شده اند و یا بیماری آنها مدت زیادی بطول  
کشیده است گاهی بر روی قیافه خود شکله ای از چین و چروکهای نازک  
دارند که بخوبی بچشم دیده میشود

هم چنین اگر شخصی چاق باشد و بخواهد لاغر شود و برای لاغری  
حویش از رژیم نامعتدل پیروی کند تولید چین و چروکهای زیادی بر پوست  
خود خواهد کرد.

پس باین ترتیب برای شما روشن شد که هرچین و چروکی بر صورت  
و یا پوست بدن بیعتد در انرس و سال بست و شاید سن کمترین اثری در  
آن نداشته باشد و بعلاوه نباید هرچین و چروکی را که بر روی قیافه و یا  
پوست میاورد ناتعروا کراه بآن نگاه کرد زیرا بعضی از این چین و چروک  
ها مطبوع و خواسنی است و اغلب اشخاصی که در پیری حین و چروکی بر  
صورتشان ظاهر میشود قیافه ای دوست داستنی و حوش آیند بخودشان  
میگیرند و گاهی من و شما کسانی را میبینیم که بمرحله کمال سن رسیده اند ولی  
قیافه ای بی چین و صاف مثل صورت بچه ها دارند وقتی در این قیافه ها ما  
چین و چروکی نمیبینیم مثل اینستکه در دل احساس میکنیم در وجود چنین  
اشخاصی احساسات و هوش را هم نمیبینیم

چین های صورت  
 باید از پائین  
 به بالا باشد

بس شما از داشتن چین هایی که مشخص اخلاق  
 نیکوی شماست و هر کدام بجای خود یعنی از پائین  
 بیلا آمده اند و جذائیتی بقیافه شما داده اند کمترین  
 اضطرابی بخود راه ندهید.

ولی اگر چین های چهره تان از بالا پائین میروند  
 شاید این در نتیجه عملی است که سالیان دراز انجام داده اید و هر روز  
 درآینه نگاه کرده و خواسته اید ببینید چطور قیافه شما زشت و نامطبوع  
 میشود و شاید نا نگاه درآینه، این چین ها را چون بار سنگینی بردوش خود  
 احساس کرده اید و هر روز صبح وقتی قیافه تان را درآینه دیده اید آهی سرد  
 از دل پردرد خود برآورده و بخود گفته اید

«محققا شما چین ها برقیافه من مسلط شده اید و من باید از شما نگران  
 شوم ولی صورتم را اصلاح میکنم و میشویم و بجای چین ها را با پودر  
 و ماتیک صاف میکنم ولی اینها هم سودی ندارد و من نمیتوانم در قبال  
 تسلط این چین ها موفق شوم... افسوس.. این قیافه من هر روز پیرتر و چین دارتر  
 شده است !

اما وقتی جلو آینه باشید و چنین تلقیناتی بخود نکنید و صورت خود  
 را اصلاح کرده باشید و یا پودر و ماتیک زنه باشید اگر دوستی مشفق و  
 مهربان شما را دید و بشما گفت چه قیافه خوبی دارید با این قیافه جذاب  
 و ناشاط هر روز جوانتر میشوید. »

بدون شك شما در دلتان با شنیدن این جمله حوشحال و مسرور شده  
 و دیگر به چین صورت و پیری چهره تان فکر نمیکنید .

خیلی خوب ، از این ببعده این عادت گذشته را ترك گوئید و رویه  
 گذشته را عوض کنید و برای قیافه تان دوسمی مهربان و مشفق باشید و  
 همیشه باو تلقین خوب بکنید و وقتی جلو آینه قرار گرفتید بقیافه نان با صدای  
 حکمی بگوئید .

« من و تو ، دو دوست صمیمی یکدیگریم و من آنقدر ترا دوست »  
 « دارم که ممکن بیست آنرا تصور کنی »  
 در حالیکه این سخنان مهر آمیز را بقیافه تان میگوشنید درآینه  
 بخطوط چهره نان توجه کنید زیرا شما بچهره تان سخنان مطبوع و ملاحظه  
 آمیزی گفته اید و از این ببعده شما خواهید دید که چین های صورتتان باز شده



و جهت خود را تغییر میدهد و برعکس گذشته که از بالا بیابین متوجه بودید از پایین بیالا میروند .

زیرا عضلات صورت شما آنها را بیالا میکشند .

چرا؟ پس از امروز ببعد ، شما در آینه بخاطر اینکسه

چقدر پیر شده اید نگاه نکنید بلکه برای

این نگاه کنید تا ببینید چقدر چهره شما جوان شده است . محققاً نمیخواهم غریزه تکبر و خود پرستی شما را تحریک کنم و بهیچوجه قصد ندارم که شما اوقاتتان را بتعریف خودتان صرف کنید .

بلکه قصد من اینست که شما از این ببعد در یک جهت مثبت و سازنده

به منفی و مخرب گام بردارید و بقیافهتان طوری نگاه کنید که نگاه شما سرشار از علاقه و محبت و توأم با گذشت و اغماض باشد .

حفظ جوانی خارجی ، موضوعی است که هم داخلی

جوانی خارجی است و هم خارجی ، یعنی برای حفظ جوانی پوست هم

را چگونه باید از داخل باید مواظبت کرد و هم از خارج بآن

حفظ کرد ؟ توجه نمود .

اگر شما غذائی بخورید که از لحاظ مواد مغذی به

سبب شایسته دارای مواد غذائی لازم باشد اطمینان داشته باشید که آن

غذا خون تواید کرده و خون به پوست شما غذای مطلوب را خواهد رسانید

و در نتیجه پوست ورنک آن جوان خواهد ماند

بعلاوه هر دفعه که شما خم و راست بشوید و یا برای سوار شدن اتوبوس

تند راه بروید و یا بدوید و یا هر روز مدت یک ربع ساعت وضع مورب

روی تخت استراحت بخوایید ، خون غنی و کامل بدن خودنسان را به

قیافهتان میفرستید و باین ترتیب یک معالجه زیبایی از چهرهتان میکنند .

اما با همه اینها ، شما باید عادت کنید که از پوست خارجی بدنتان

مواظبت نمائید و این مواظبت را باید بطور کامل و مرتب ادامه دهید

برای خانمها مواظبت خارجی پوست وقتی پا به سن گذاستند و پیر

شده بی اند زه مهم میشود ، دشمن خارجی شماره یک پوست خشکی است ،

شما باید پوست خود را در مقابل آفتابزدگی و جریان باد حفظ کنید

هیچوقت اطبان خواب و یا مسکونی و یا اطاقی را که در آن کار میکنید

حبلی گرم نکنید

در هوای مرطوب و بارانی راه بروید و گردش کنید و بخاطر بیاورید که پوست انگلیسها برای این ، تازه و جوان و نرم است که در جزایر بریتانیا زندگی میکنند و در این جزایر همیشه هوا مرطوب است و انگلیسها نرمی و لطافت پوست خویش را مدیون آب و هوای اقلیم و سرزمین خود میباشند .

برای نرمی و لطافت پوست صابونهای خیلی چرب چه صابونی باید استعمال کنید ، محلول و کرمی مصرف نمائید که دارای مقدار کافی روغن نباتی ، حیوانی و معدنی بوده و مخصوص پوستهای خشک تهیه شده باشد .  
دو نفر از پزشکان آمریکائی بنام « دکتر جونز » و « دکتر موره » اکتشاف تازه ای کرده اند که بسیاری از سازندگان ترکیبات آرایش از آن بی خبر بودند .

این دود کتر کولسترول Cholestérol را بساچند روغن معدنی مخلوط کرد و از ترکیب آن کرم و محلولی برای پوست تهیه کرده اند که خاصیت آن هزار و دو بیست درصد زیاد شده است و بسیار مفید است .

لابد میدانید کولسترول همان ماده مومی شکلی است که اگر در چدار شریانها رسوب کند تولید سکنه و فشار خون کرده و عوارض سوم و ناگواری را پیش میآورد ولی چون با روغن های معدنی مخلوط شود کرمی عالی برای پوست وجود خواهد آورد .

عقیده من این اکتشاف و همچنین اضافه کردن  
عقیده من Eutrogène که همان هورمون جسمی زن است

به کرمهایی که امروز میسازند دو مزده و خبر تازه ایست که در فلمرو ترکیبات آرایش پیدا شده است و من امیدوارم هر چه زودتر تمام کسانی که لوازم آرایش را تهیه میکنند کرم و محلولهای زیبایی خود را با کولسترول و استروژن بسازند تا خانمهایی که با از سن فراتر گذاشته اند بامصرف و استعمال آن زیبایی و لطافت پوست خود را حفظ نمایند .

پزشکان معروف اتریشی دروین کشف کرده اند که اسروژن در نرمی و لطافت پوستهای خشک تاثیر شراوانی دارد و خانمهایی که به کمال سن رسیده اند ، تخمدانهای آنها فعالیت ندارد و باندازه کافی هورمون

ترشح و تولید نمیکنند و در نتیجه پوست آنها خشک و زبر میشود با مصرف کرم مخلوط با استروژن لطافت و نرمی پوست خود را دوباره بدست میآورند.

این پزشکان اتریشی در اثر سعی و کوشش خود موفق شده‌اند این هورمونها را به تنهایی بسازند و با آن روغن و کرم‌های مخصوص آرایش را تهیه نمایند که محتوی استروژن باشد.

مشاهیر این پزشکان درباره خواص قطعی این «دکتر گلدسی هر» روغنهای آرایش با من صحبت کرده‌اند مخصوصاً چه گفت؟  
دکتر «گلدسی هر» غده‌شناس معروف اتریشی که امروز در نیویورک مطب دارد بمن گفت با مصرف کرمی که از استروژن ساخته میشود میتوان خشکی پوست را برطرف کرده و لطافت و نرمی آنرا تجدید نمود.

دکتر گلدسی هر مخصوصاً توجه مرا باین نکته جلب کرد و گفت هورمون جنسی زن نه تنها برای عمل اعضاء تناسلی لازم است بلکه برای نگاهداری متابولیسم اغلب بافته‌ها مخصوصاً برای پوست بیش از سایر بافته‌ها تاثیر دارد و لازم است.

استروژن یا هورمون جنسی زنانه بهتر از سایر اثر عجیب استروژن هورمونها برای ترکیبات آرایش مناسب است بر پوست و کرمی که با استروژن ترکیب شده باشد و مجاور پوست قرار گیرد یعنی اگر بروی پوست بدن به‌آلند سرعت جذب و داخل پوست میشود.

کرم استروژن برای زنانیکه به دوران یائسگی رسیده‌اند و یادوره یائسگی را تمام کرده‌اند مفید است و این کرم نه تنها در این مورد باید استعمال شود بلکه چون پوست در هر سنی احتیاج مبرم به استروژن اضافی دارد خانمها در هر دوره از عمر خود میتوانند با استعمال این کرم احتیاج اضافی پوست را به هورمون استروژن رفع کنند.

پس دکتر گلدسی Goldzieher توصیه میکند که کرم استروژن را خانمها همیشه مخصوصاً در دوره‌ای که پا به سن گذاشته و پوست آنها تغییرات مختلفی بخود می‌بیند استعمال و مصرف کنند.

## توصیه من به خانمها

مهم به همه زنان و خانمهایی که یا از سن چهل سالگی فراتر گذاشته‌اید توصیه میکنم که هر شب پوست بدن خود را هورمونیزه کنید و برای این کار باید کرمی که از کولسترول ساخته شده و محتوی ده هزار واحد هورمون استروژن درسی گرم با سد مصرف کنند. این کار وقتی با پیروی از یک رژیم غذایی کامل از لحاظ ویتامینها املاح معدنی و مواد سفیده‌ای همراه باشد بهترین متدی است که میتواند پوستهای خسته را که پیری زود رس بسراغ آن آمده است نشاط و جوانی بخشد.

بهر صورتی که باشد هر رپی باید برای نگاهداری جوانی و زیبایی صورتش با متخصص و کارشناسی که احاطه کامل بمسائل زیبایی داشته باشد مشورت و مذاکره کند و از او راهنمایی بخواهد.

شما در این مورد دلزنی هوسران را بازی نکنید که بهمه چیز دست میزند و امتحان می کند ولی در هیچ کاری استقامت و پایداری ندارد.

در تمام متدهای قدیمی و فعلی با یک نظر اتفاق گناه کنید و هر کدام که خون را بیشتر بصورت حران اده و از حسگی و سحر و جادو گیری میکند انتخاب کنید

کرمی را انتخاب کنید که حاوی مقدار کمی نو-وپرو Baum de Pérou باشد زیرا چمین کرمی دارای خواص زیادی رای حفظ پوست صورت و خاصیت ارتجاعی عضلات گردن است و شما بانداین کرم راهر روز بروی صورت و پشت گردن بمالید

بحاطر بیاورید که معالجه زیبایی صورت هنگامی جرأت داشته باشیید کامل میشود که شما در روی وجه مورب درار بکشید و اسراحت کنید

در بیو-ورک چندین موسسه زیبایی از این اصل پیروی کرده بختخواه مورب را بکار میبرند و هنگامی که کسی وارد این سالوسا میشود در هر گوشه‌ای از آن تختخوا بهای سراربر را می بیند که مستربان زیادی بروی آن حواییده و پاها را بالاتر از سر گذاشته اند

من معتقدم که امروز میتوانم به تمام خانمهایی که نومیدند و

خیال میکنند دیگر نمیتوانند پوست نرم و روشنی داشته باشند خطر  
کرده بگویم :

جرات داشته باشید علم و دانش جدید در اختیار شماست فراموش  
نکنید که در حال حاضر کارشناسان زیبایی کوشش میکنند و مساعی زیادی  
بخرج میدهند تا نه تنها سلامتی شما را حفظ و نگهداری کنند بلکه بهمان  
اندازه کوشش می نمایند و در این کوشش خود کامیاب شده اند و  
میتوانند شما را سالم کرده و دوباره جوان نموده و از لذت جوانی  
برخوردار سازند

## جراحی زیبایی

در آخرین سخنرانی که در شهر دور (۱) ایراد  
کردم ، ژان کنت جزء مدعوین بود ، میس کنت  
ساله اجاره کنید یکی از قدیمی ترین شاگردان من است که در عین  
حال یکی از پر مشغله ترین زنان ناحیه غربی میسی  
سی پی میباشد و در هر کاری دقیق و کنجکاو است.

مخاطر دارم در آن روز پس از بیان سخنرانی ، بمن گفت .  
» يك كلمه بعد از جمله اولی که ادا کردید و گفتم چگونه ممکن  
است آدمی تا صد سال عمر کند نشنیده و عاب آن این بود که در این وقت فکر من  
به خانه ها و تعمیر آن مشغول بود

---

(۱) دور Denver با تفت ایالت کلرادو در اتاروی است این شهر  
سال ۱۸۵۸ در کنار رودخانه سوت یلاب ساخته شده و امروز دوست و هشتاد  
وهشت هزار نفر جمعیت دارد

مرکز بازرگانی و تراسریب کالاهائی است که با امریکای جنوبی صادر  
میشود، ایالت کلرادو یکی از ایالات زرخیر اتاروی است که معادن سنگ مرمر  
کراتیت رغال سنگ آن شهرت جهانی دارد و کارخانه های سازنده لوازم کشاورزی  
و جواهر سازی و ساعت سازی و کلاه چو سازی آن معروف است همچنین تربیت  
گاو و گوسفند در این امانت دواج کامل دارد و در شگاه معروفی نر در  
آجا هست

فرض کنید خانه‌ای را بمدت قلیلی اجاره کرده‌اید البته آن خانه کاملاً مطابق میل و سلیقه شما نیست ولی چون بطور موقت است با آن میسازید .

حالا اگر همان خانه را بمدت صدسال برای سکونت خود اجاره کنید لابد در این مورد با مورد اول فرق می‌گذارید و اگر این خانه احتیاج به تعمیراتی دارد و یا بعضی از قسمت‌های آن کاملاً مطابق سلیقه شما نیست درصدد انجام تعمیرات و یا اصلاح و بهبود آن برمی‌آئید»  
میس کنت این سخنان را بمن گفت و بعد از اینکه حرف خودش را تمام کرد نگاهش را در نگاه من دوخت و گفت :

« مدتهاست که من بینی ، بیربختی دارم و حالا که فکر می‌کنم باید صدسال عمر کنم بدون شك موفق میشوم عیب آن را رفع کنم زیرا از همین امروز در جستجوی يك جراح زیبایی می‌افتم تا هرچه زودتر او را پیدا کرده و عیب بینی خود را بدست او برطرف سازم .

حالا بمن بگوئید چگونه میتوانم يك دکتر خوب که در جراحی زیبایی مهارت داشته باشد» در شهر دنور پیدا کنم ؟»  
جوابی که من برای پیدا کردن جراح ،ه میس کنت گفتم بشما هم میگویم :

طریق جستجو و پیدا کردن يك پزشك زیبایی در چگونه يك جراح هر کشوری که سکونت دارید اینست که از نام زیبایی پیدا میکنید؟ پزشکان جراح زیبایی سراغ گرفته و دوباره نفر آنها را انتخاب کنید و اطلاعات لازم را درباره آنها بدست بیاورید و بر روابط آنها با بیمارستانها و مجلات پزشکی آشنا شوید سپس با آنها مشورت کرده و از آنها بخواهید که شما را تحت عمل فراداده و عیوب صورت و اندامتان را رفع کنند .

پرستاران زیادی مورد عمل جراحی زیبایی قرار گرفته‌اند و ما بلند اصلاحاتی را که در آنها شده است شما عرضه دارند .

پس شما برای انجام عملیات جراحی زیبایی باید در جستجوی پزشکان درجه اول بر آئید که در این فن استاد باشند و بخاطر بیاورید که پزشکان درجه اول و عالم و دانشمند درصدد تبلیغ و هیاهو در باره عمل خود بر نمی‌آیند و کار خود را بی سروصدا و دین تبلیغ و هیاهو انجام میدهند .

همچنین بخاطر بیاورید که جراحی زیبایی کامل . شاید گران تمام شود و مجبور شوید پول زیادی بدهید ولی اگر این عمل را با قیمت ارزانی انجام دهید حتما نتیجه خوبی نگرفته و مجبور خواهید شد بعدها برای رفع عیوب حاصله از آن پولهای زیادتری داده و خود را ورشکست سازید .

بسیاری از هنرپیشگان معروف تأثر و سینما در قیافه و خطوط چهره خود عمل جراحی زیبایی کرده اند و یکی از ستارگان زیبای هالیوود اخیراً مدت یکماه صورت و گردن خود را تحت عمل جراحی زیبایی قرار داد .

جراحی زیبایی را نباید با عملیات وحشیانه و فرق جراحی زیبایی نرسناکی که بعضی از پزشکان درجه آخر برای با عملیات وحشیانه تغییر قیافه و چهره انجام میدهند اشتباه کرد .  
برخلاف آنچه عده زیادی عقیده دارند ؛ جراحی زیبایی وقت زیادی نمیگیرد و هیچوقت احتیاجی بدو هفته معالجه و استراحت در بیمارستان و کلینیک ندارد .

عمل جراحی زیبایی بینی که امروز رواج فراوانی یافته است اگر بدست جراح قابلی عمل شود در مدت زمان کوتاهی تمام شده و بلافاصله بیمار به خانه اش بازگشته و در آنجا برای مدت کمی یخ روی ناحیه عمل میگذارد و استراحت میکند .

کیسه های زیر چشم که اغلب صورت را زشت میکنند نتیجه جمع شدن چربی در زیر پوست است و میتوان با يك عمل جراحی ساده بدون هیچگونه زخم و چراختی آنرا بیرون آورده و برآمدگی و شکل زشت آنرا از صورت محو کرد .

اجرا من در يك عمل جراحی زیر چشم برای در آوردن کیسه های چربی در پاریس حضور داشته و جراح که در عمل جراحی زیبایی پزشکی قابل ماهر بود خانم خودش را عمل میکرد .

عمل جراحی  
کیسه های  
زیر چشم

وسینه عمل جراحی کارد کوچکی با اندازه يك فلم خود ویس بود و پزشک جراح بكمك این کارد کوچک و ظریف خود چین های پلك بائین حنم را شکاف داده و کیسه های چربی را بیرون

آورد و سپس جای شکاف را هشت بخفته زده و سه روز بعد بخیه ها را باز کرد .

در جای شکاف ها يك خط كوچكى دیده میشد که با مالیدن پودر ارچشم پنهان میگردد و چهار هفته بعد این خطوط نازك هم دیده نمیشد و قیافه این خانم در اثر عمل و مهارت شوهرش زیبایی طبیعی و جوانی خود را بازیافته بود .

چون موضوع این عمل جراحی را بالینی مندل بمیان گذاشتم مهمیدم که او هم مدت ها این کیسه های چربی را در زیر حشمان خود داشته و از منظره آن بدش میآمده است و بالاخره سالها پیش از این دکتر «جیلیس» در لندن او را تحت عمل جراحی قرار داده و کیسه های چربی پای چشم او را درآورده است .

اگر قیافه تان از تیپ بیضی شکل بیست و با وجود این شما از داشتن آن راضی هستید و چهره شما تا امروز تناسب خود را حفظ کرده است هیچگونه احتیاجی به جراحی زیبایی ندارید .

اما... خوب توجه کنید که این «اما» خیلی مهم است

اگر بینی شما بی تناسب است و در زیر چشمان خود کیسه های چربی دارید و یا گونه های شما آویزان شده و شما را بزحمت و عذاب انداخته اند و یا اینکه گردن زشتی دارید که ار داشتن آن زجر میکشید فوراً ما پزشك متخصص جراحی صورت مشورت کرده و آن عیوب را اصلاح نمائید خطوط زیبای چهره، سراسر زندگی در ار شما را توأم با اعتدال و وحوشی کرده و آرامش و صمعی خاصی بدل و جان شما میبخشد حالا که میدامید چهره متناسب و زیبای شما چه اهمیت بزرگی در زندگی شما دارد پس تردید و تردلی بخود راه ندهید و اگر بجرای زیبایی احتیاج دارید هر چه زودتر آرا شروع کنید.

جراحی زیبایی بعد از حنك دوم جهانی ترقیات و

فرقی و پیشرفت پیشرفتهای زیادی نموده و پزشکان زیادی بخوبی

فن زیبا کردن و نوساختن اندام و چهره های بدگل جراحی زیبایی

را در میدان های جنك آموخته اند

من اعتقاد کامل به جراحی زیبایی دارم و بسیاری از مردان سالخورده



را دیده‌ام که با جراحی ریبائی خطوط چهره خود را عوض کرده و زندگانی خود را تغییر داده اند

من زنان بسیاری را دیده‌ام که با عمل جراحی، زندگانی مادی و معنوی خود را بهبود کامل بخشیده و از نتایج روحی آن بیش از آثار ظاهری آن بهره برده‌اند

زمانی فرا خواهد رسید که جراحی ریبائی بقدری توسعه و ترویج یابد که مردم برای اصلاح اعضاء بدن خود چون کسانی که امروز برای مواظبت از دندان خویش دندانسازی می‌روند استقبال کنند

من امیدوارم که در آینده زدیک جراحی ریبائی علم معروفی خواهد شد و از دست اشخاص شارلاتان و بی‌ملاحظه و بی‌وجدان بیرون خواهد آمد تا بیش از این آنها بهای ریان‌های اخلاقی و اجتماعی مردم فایده نبرند و جیبهای خود را پر نسازند!

و کردن صورت يك من جوان سازی است در صورتیکه خوب حمل شود و بدست يك پزشك جرح قابل صورت گیرد و در عین حال خطرناک است اگر بدعمل شود و آثار کربه و رست خود را بجا بگذارد!

من مردان و زنان زیادی را می‌شناسم که گرفتار این آفت شده و بعد از عمل جراحی دارای قیافه‌های زشت و تفراسگیزی گردیده‌اند

اعلی اینها پس از عمل؛ وقتی پوست ترمز و فشمک تاره ای ر صورتشان ظاهر شده است تاره بومند شده و فهمیده اند که این رنگ پوست ناچشمان و موها و سایر اندامشان تاسی ندارد و خوش آمد بیست و چون پوست آنها عجیب و ناخوش شده و

سندلهای روعمی آن در اثر آسید اربین رفته است مجور شده اند بودر غلیظی بصورت خود مالیده و قیافه زنده ای را بحدود بگیرند

من در موردیو کردن قیافه همیشه توصیه می‌کنم که اگر کسی حواست قیافه اش را نو کند باید يك عمل جراحی سبکی روی آن بکند که فقط فشار قیافه گذشته بر طرف شود و تجدید قیافه و عمل جراحی سنگین بر روی آن وقتی لازم است که آن ر زخم و جراحات عمیقی بر روی آن باشد و رشتک مجبور شود بایک عمل جراحی عمیق بر روی قیافه، آن آثار و جراحات را بردارد

و چنین عمل جراحی نیز باید بدست يك جراح زیبایی درجه اول انجام گیرد .

هر قدر سن زیاد میشود موهای زانندی در صورت  
موهای زائد و خانمها میروید و گاهی خالهای گوشتی چندی که  
خالهای گوشتی بر روی آن مو میروید نیز پیدا میشود.

در کشورهای جهان باین موهای زائد بانظرهای  
مختلفی قضاوت میکنند چنانکه فی المثل در فرانسه به موهای زائد صورت  
اهمیت زیادی نمیدهند و تصور میکنم در یکی از شهرستانهای ژاپن زیبایی  
زنان را به درازی سبیلهايش میدانند و اگر زنی سبیل بلندتری داشت  
در نظر آنها زیباتر جلوه میکند!؟

اما در امریکا به موهای نرمی که در بالای لب و زیر چانه خانمها در میآید  
بانظر تنفر انگیزی نگاه میکنند.

برای رفع موهای زائد و خال گوشتی در صورت باید معاینه کاملی  
از لحاظ عمل غدد و متابولیسم بازال و یا ضعف غدد داخلی بعمل آید و بعد  
برای دلبری از خود و یا اطرافیان باید این موهای نرم را پاک کرد!؟  
برای این کار باید از موچین استفاده کرد و با آسانی آنها را از روی  
صورت برداشت.

این گفته درست نیست که اگر يك مو کنده شود بجای آن دو  
مو در میآید .

اما اگر بخواهید بطور دائم این موهای نرم را از صورت خود  
برطرف کنید باید بوسیله «الکترولیز» انجام دهید . هفتاد و هشت سال  
است برطرف کردن موهای صورت بوسیله الکترولیز و بدست پزشکان  
متخصص امراض جلدی عمل میشود و توصیه شده است این کار باید بوسیله  
متخصص فنی انجام گیرد و بیش از يك سوزن بکار نرود

موهای کلفت با یکبار الکترولیزه کردن برطرف نمیشود و اغلب  
باید چند بار عمل را تکرار کرد و تکرار عمل صبر و حوصله کسی که  
تحت عمل قرار میگردد و هم چنین مهارت و استادی پزشک معالج را لازم  
دارد تا بدون هیچگونه درد نتیجه قطعی بدست دهد.

همین دستگاہ برای برطرف کردن خالهای گوشتی بکار میرود و باید  
حالیهای گوشتی را نه تنها بخاطر زیبایی بلکه بخاطر سلامتی برداشت

زیرا بعضی از این خالهای گوشتی بزرگ میشود و منشاء بیماریهای جدی میگردد که در این مورد باید فوراً بپزشک متخصص مراجعه نموده و علاج واقعه را قبل از وقوع کرد.

## آرایش خانمها

پانصدسال پیش از میلاد مسیح، کنفوسیوس حکیم گفته است :

چگونه باید آرایش کرد ؟  
« هر چیزی در دنیا زیبایی دارد ولی همه کس نمیتواند آن زیبایی را ببیند »

روی این حقیقت است که من بخانمها اصرار میکنم طرز آرایش جدید را با مهارت و ابتکار آموخته و با عمل بآن زیباییهای خود را نشان داده و زشتیها را بیوتانند .

کسیکه طرز آرایش يك قیافه جوان را بداند میتواند ده سال جوانتر شود .

و اگر خامی سالخورده چنین آرایشی نکند اطمینان و قوت قلب جوانی را باز خواهد یافت .

در آرایش باید سادگی را رعایت کرد ، هیچوقت دربی آنچه چشم را خیره میکنند نباشید بلکه جوای چیزهائی باشید که با هم قرابت و هم آهنگی دارند و نشاط و شادمانی می بخشد نه اینکه چشمها را خیره کرده و حالت بهت و حیرتی بجا میگذارند !

رمز کامیابی در آرایش زیاده روی در وضع و حالت طبیعی بیست و کسیکه بخواهد در اینکار موفق شود باید حالت طبیعی خود را بحد اعتدال حفظ کند و پرتو طبیعی قیافه خود را نشان دهد نه اینکه بارنگ و روغنهای مصنوعی پرده ای نقاشی بسازد!

کسانی که بسن کهوات رسیده اند و میخواهند فروغ چهره خود را خاموش نسازند بطور کامل و طبیعی آرایش کنند بهترین راهنمایی که بآنها میتوانم بکنم اینست که هر طور باشد باید فروغ چهره خود را خاموش نکنند .

مسلم است که بر عمر خانها چون سالیان دراز بگذرد پوست آنها نرمی و لطافت خود را از دست میدهد و برای رفع آن باید از پودر و کرمهای چرب کمک بگیرند .

برای انتخاب پودر باید رنگ زمینه پوست را با آن جور کرد و در اینجا باید رنگ سرشانه‌ها و سینه خود را برای انتخاب پودر و کرم راهنمای خود سازید زیرا رنگ پوست سایر اعضای بدن در اثر آفتاب و سایر انقلابات جوی زود عوض شده و تغییر رنگ میدهد .

رنگ پوست زن امریکائی بطور کلی از تپ گندم کون است و پودر و کرم بژ کم رنگ بآن میخورد :

کرمی که میخواهید مصرف کنید باید کرمی باشد که کم رنگ بوده و با سرانگشت کمی از آنرا آهسته و منظم روی صورت ، گردن و سینه و اطراف گوش‌ها بمالید تا وارد پوست شود این کرم پوست شما را نرم و جوان خواهد کرد و برای تمام روز در مقابل خشکی حفظ خواهد نمود .

وقتی خواستید کرم زیادی را از روی پوستتان بردارید هیچوقت این کار را با پارچه نکنید زیرا پوست را خراشانده و خراب میکند، با کمک انگشتان خود بطور آهسته و ملایم آنرا بردارید . اما برای اینکه فروغ چشمانتان در چهره شما بدرخشد و بخارج پرتوافکن شود ، باید اینکارها را هم بکنید:

هر روز صبح و شب بایک مسواک دندان ابروهای

آرایش ابروها خود را « برس » بزنید .

اول برخلاف خواب مو ، بعد بطرف بالا و سپس

درجهت طول اینکار را انجام دهید و کمی روغن به آن بمالید تا همیشه نرم باشد اگر شکل آنها بایکدیگر مساوی نیست با کمک موچین کمی آنها را مساوی کنید .

بغاطر داشته باشید که چشمان قشنگ باید بعدی نا هم فاصله داشته باشند

که در وسط آنها جای یک چشم دیگر باز باشد .

اگر ابروهای شما بهم پیوسته است با ننداره بک چشم بین آنها فاصله

بدهید ، زیرا این فاصله ابروها شما را حواتر و خوشعالتتر و خوش اخلاق تر شان میدهد ،

شکل ابروهای شما باید بشکل بال پرندگان باشد یعنی قسمت وسط ابرو باید از قسمتهای دیگر کلفت تر باشد.

انتهای ابروها باید بطرف بالا متوجه شوند زیرا خطهایی که بطرف پایین میآیند نشانه پیری است و شما که میخواهید همیشه جوان باشید باید مواظب ابروهای خود باشید و از افتادن آنها بیاین جلوگیری کنید .

اگر میخواهید ابروهای خود را نشان دهید مدادی بدست بگیرید و خطهایی بطرف بالا روی ابروهای خود بکشید اگر ابروهای شما خیلی کم رنگ هستند بمداد بیشتر فشار بیاورید تا خطهایی که رسم میشود پررنگتر شود و سپس مسواک را بدست گرفته موهای ابرو را بطرف بالا خواب بدهید و اگر لازمست بمداد خطهای کوچکی بآن بزنید.

در مورد مسواک ابرو؛ متوجه باشید ، بعد از استعمال آنرا هر دفعه پاک و تمیز نمایید و با بی احتیاطی فیل از اینکه آنرا تمیز نکرده اید روی میز و یا توی جعبه توالت بگذارید .

متد «گاربو» (۱) برای آرایش ابروها اینست :

کمی کرم مخصوص چشم را روی پلک بالائی، درست در انتهای ریشه مژهها بگذارید بعد بمداد ابرو ، خطهای عمودی بین مژهها بکشید این خطها برای اشخاصی که موخرمایی یا گندم گونند باید سیاه و برای اشخاصی که بالائی با مو بود هستند باید گندم گون تند باشد اگر اینکار را چنددفعه عمل کردید بدون شک موفق میشوید و میفهمید که اینکار نزحمتش میارزد زیرا وقتی آنرا تمام کردید و درآینه بچشمان خود دقیق شدید ، خواهید دید چشمان شما بزرگتر و درخشان تر و با شاط تر شده است .

چشمان ، بیمن از سایر خطوط چهره رنگ اصلی

خود را حفظ میکنند ولی همین که کسی پابسن

گذاشت فروغ چشمان او کم شده و درخشندگی آنها

رنگ چشمها

رو بکاهش مینماید

رنگه بسن کمان میرسد باید این سگفت انگیز سره مخصوص

(۱) این طرز آرایش را گرتا گاربو ستاره امی سینما اشکار کرده و نام خود

«مترحم»

و معروف شده است

چشم را در چشمان خود بدانند و مانوک انگشتان خود پلك بالائی چشمان خود را بآن آغشته کند اینکار هم حلقه سیاه رنگ پایین چشم را کم نشان میدهد وهم بفروغ و درخشندگی چشمان میافزاید.

چشمان شما باید بیش از سایر اعضاء صورتتان شما را بخود مشغول دارد و باید در این مورد بخاطر بیابورید که چشمان شما معرف شخصیت روحی شما هستند

بك دهان قشنگ ، علامت جوانی و شور و نشاط  
زندگانیست و شما بكمك آرایش كامل لبها میتوانید  
آرایش دهان  
ار خود معجزه نشان دهید .

خط لبها و ابروها باید بایك مدل آرایش شود و با آرایش موهای سر هماهنگی كامل داشته باشد

در سالهای اخیر آرایش لب بوسیله برس ، ترقی و پیشرفت كاملی کرده و انواع برسهای نرم و لطیف را از موی خز ساخته و برای فروش عرضه کرده اند اگر شما از این نوع برس لب ندارید ، یکی را برای خود تهیه نمائید وقتی بایر برس حواستید لبهای خود را آرایش دهید. باید مثل نقاشی که قلم مو را در رنگ فرو میکند و با مهارت تا بلو نقاشی زیبایی را بوجود میآورد شما هم آن برس را آغشته به روژ و یا ماتيك کرده از گوشه لب یعنی در محل تلاقی دو لب بطرف مرکز از بالا و پایین بمالید ، این کار را وقتی چند بار کردید مآهر و ورزیده مشوید و دیگر انجام آن رحمتی رای شما ندارد :

هر قدر رسن آدمی ادروده سد مؤگان که بمنزله  
آرایش مزگان حاشیه حافظ چشمها هستند ضعیف و پژمرده  
میشوند و شما در این وقت باید آنها را بطور خیلی

طبیعی که ممکن است نشان دهید

در این هنگام نباید ماسکارا Mascara استعمال کنید زیرا حاشیههای مس باید ماسکارا را با احتیاط زیاد کنار برند ماسکارا برای خانمهای مسن مضراست و فقط باید بكمك يك مداد ابروی مد «گارو» مژههای خود را آرایش دهند

بیشتر زنان سالخورده عادت دارند لب بالائی خود را گرد کنند  
اگر شما هم عادت دارید لب خود را بشکل دایره در بیابورید باید قبل از

این کار به لبهای خود پودر بمالید تا از ترشح آب دهان بخارج و از پریدگی و ننگ روز لب جلوگیری کنید ، از آرایش لبها، دهانی زیبا بسازید تا علامت خوشبختی شما باشد و هر کس به قماهه شما نگاه کرد آیات امیدواری را در آن بخواند .

اگر احتیاج به روژ دارید ، روژی را بکار برید  
**روژگونه‌ها** که بصورت کرم و سرخ رنگ ساخته شده باشد  
 و اندکی از آنرا بروی انگشت خود گذاشته و  
 در وسط (وجه) بمالید و مواظب باشید که مقدار آن خیلی کم باشد و از  
 ناحیه گونه‌ها تجاوز نکنند .

هیچوقت روژها تیرا که از مد افتاده است استعمال نکنید و با پودر  
 رزی، روژ به گونه و صورت خود بمالید بلکه با سرانگشت آنهم بمقدار  
 خیلی کم استعمال کنید وقتی قیافه شما زرد شده و شما احتیاج به استراحت  
 دارید بیجهت خودتان را گول بزنید زیرا با استعمال روژ وقتی قیافه خسته  
 است صورت را بیستر پیریشان میدهد روژ را بیشتر از لاله‌های گوش  
 بالاتر برید و اگر خواستید روی لاله گوش هم کمی بمالید ولی مواظب  
 باشید از وسط دیده چشمها بصرف بینی تجاوز نکنند که اگر تجاوز کرد شکل  
 نازیبائی شما خواهد داد .

بهترین پودر را که به رنگ پوستتان جور درمآید  
**چه پودری باید** انتخاب کنید بهترین پودر آنست که کمی سرخ  
 رنگ باشد همیشه پودر در دو هم حین پودر هائی  
 که عدد استعمال رنگ و سب را در رد نشان  
 میدهند استعمال کنید .

موقع خرید پودر در روسائی مصنوعی لامپهای معازنه ها بودر  
 را امتحان نکنید ، را رنگهای مصنوعی همه حمر را عمر طبیعی  
 شان میدهد .

مخاطرد سه باشد ، و در، آرایش شما را تکمیل میکند و کامل  
 شدن آرایش شما وقتی حاصل میشود ، پودری را که مصرف میکنند بیجه  
 داشته باشد

در موقع استعمال و درجه پودر را تکان دهید و  
**چگونه باید** سپس قطعه پنبه‌ای که، هر طرف آن سه سانتیمتر  
 ، اندازه کف دست و کلف باشد درجه و در هر  
 کد آهسته و آراء روی صورتتان گذارند

هیچوقت برای پودر زدن از تامپونی که با پارچه های ضعیف و کلفت ساخته میشود استفاده نکنید. هنگام پودر زدن عضلات قیافه خودتان را پائین بکشید و آزاد بگذارید و یامثل وقتی که مردها صورتهای خود را اصلاح میکنند قرار دهید و پودر را بطور کامل از پائین کردن خود شروع بزدن کرده و از پائین بالا بروید، کمی صبر کنید و سپس ابروها را هم پودر بزنید و همینطور تا نزدیک موهای سر بالا بروید سپس عضلات صورتتان را بحرکت بیاورید و بطرف بالا نگاه کرده و زیر چشمها را پودر بزنید و در اینجا پره های بینی را فراموش نکنید و پس از اینکه این کار را انجام دادید چند دقیقه استراحت کنید تا پودر بخوبی روی پوست شما جا بگیرد پس از آن با هویت (پودر زنی) آهسته و ملایم پودرهای زائد را بردارید و فراموش نکنید نصف بیشتر موفقیت شما در آرایش چهره، بسته به حرکات عضلات صورت و برداشتن قسمت های زائد پودر از روی قیافه است تا چهره شما آرایش طبیعی خود را نشان دهد و خطوط ریز چهره جمع شوند و سطح پوست نرم و لطیف گردد

حرکت عضلات قیافه بیشتر از دو دقیقه وقت نمیگیرد و شما با صرف این دو دقیقه آن نمجه نسکرتی را که از آرایش میخواهید بدست میآورید.

بعد از پایان این کار بکمک برس مژه پودرهای زیادی را از روی ابروها و موگان بردارید

شاید با برداشتن پودر از روی ابروها خطوط آنها بهم خورد اگر اینطور است دوباره با مداد ابرو برس لب ابروها و لبها را منظم کنید.

تمام دستوراتی که برای آرایش شرح دادم بیش از ده دقیقه وقت نمیگیرد و اگر بدستور من عمل کنید بهیچوجه وقت شما تلف نخواهد شد و در ساعات دیگر روز و شب راحت و آسوده خواهید بود

دوباره عطرها ئیکه خانمها باید برای آرایش  
 خویش انتخاب کنند و استعمال آن جزء آرایش  
 چه عطری  
 باید بزنید؟  
 روزانه آنها محسوب میشود من خوشوقتم که میبینم  
 عطرها ی طبیعی و ساده دوباره شهرت و مقام اصلی

خود را بدست آورده و جزء لوازم آرایش خانمهای امروز گردیده است



این بوهای مطبوع و طبیعی که خانمها استعمال میکنند برای هر سنی مناسب است و استعمال آن برای خانم های سالخورده نیز بجا و مناسب میباشد .

برای استعمال عطر، اصلی که باید همیشه در نظر داشته باشید این است که فقط يك عطر، آنهم عطری که مبین و نمودار شخصیت شما باشد استعمال کنید اگر عطرهاى مختلف استعمال میکنید استعمال آن تعلق بسلیقه شخصی شما دارد ولی هر عطری را مصرف میکنید باید بلاواسطه روی پوست بگذارید و هیچوقت روی لباس ننمایید .

پشت گوشها و روی لاله گوش و میچ دستها و روی سینه کمی عطر ، البته آنقدر که زننده و ناراحت کننده نباشد بزیند تابوی دلاویز آن، دیر زمانی باقی بماند.

همیشه عطر های عالی و گرانقیمت بخرید و بخاطر بیاورید که هیچ چیز مثل عطر ارزان قیمت و جلف شخصیت، آدمی را بی ارزش و سبک نمیکند .

همیشه عطری بخرید که در شیشه های کوچک باشد و در آنرا محکم ببندید تا بوی آن نبرد.

اگر بودجه و وضع مالی شما اجازه نمیدهد عطرهاى گرانقیمت بخرید از خرید آن صرف نظر کرده و بجای آن ادوکلن های عالی و ممتاز بخرید و بقدار کافی آنرا استعمال کنید تا بوی خوشی بشما بختیده و اعضاء بدنتان را در طراوت و خنکی بگذارد.

## پاهای زیبا و محکم

بعد از حشمان، پاهاتوجه نمیشود و مواظبتی که باید بشاید از آن بعمل نیاید ، بسیاری از مردم مثل قشنگی دارید ؟ اینکه از پاهای خود تنفر داشته و بیزارند، سالیان دراز ، آنها را باخود میکشند ، در فشار میگذارند در جای تنگ و تاریک زندانی و شبیه مینمایند ii

و بعد از خودشان میپرسند چرا پاهای ما قشنگ نیست و یا طاقت راه رفتن را ندارد؟

اگر پاهای خوبی دارید و استخوان های آن کاملاً کشیده و خوش قواره میباشد و شما هیچگونه احساس درد و کسالتی نمیکنید تصور نکنید که مسبب آن شما هستید زیرا ساختمان پاها و مقاومت آنها عجیبی دارد که باید اندکی فکر کرد تا به رموز آفرینش پی برد و فهمید که چگونه این استخوانهای نازک و حقیر سنگینی بدن را تحمل کرده و در طی سالیان دراز چنه ما را تحمل میکنند.

از همین امروز که این نوشته را میخوانید هر طوری شود بتوجه و مراقبت خود بیفزائید و از پاهای خود بخوبی نگهداری کنید تا نتایج نیکویی از آن برگیرید زیرا کسانیکه از پا، دردورنجوری احساس میکنند چین و چروک زیادی برقیافه آنها نمودار شده و ثابت میماند

بخطرات داشته باشید که پاها از استخوان ساخته شده و غذای استخوان ها کلسیم، فسفر، ویتامین «ث» و ویتامین «د» است که کلسیم را باید بمقدار زیاد با مصرف شیره و بنیر، فسفر را با مصرف مواد لبنی و ویتامین ث را با خوردن مرکبات و ویتامین «د» را از راه آفتاب با نهار سازید برای استحکام استخوانهای پایه ویتامین «د» بیش از سایر مواد غذایی باید اهمیت داد پاهای بزرگسالان روشنائی و آفتاب را کمتر میبینند و همیشه در جوراب و کفش تاریک زندانی است پس شما در روزهای ییلاقی و تا آنجا که ممکنست هر روز که میتوانید پا برهنه راه بروید و جوراب و کفش را از پا در آورده و آنرا آفتاب دهید.

و هر روز اقلایک ربع ساعت آنها را سی و پنج سانتیمتر بلندتر از سر خود بگذارید و استراحت کنید تا خونی که در آنجا جمع شده و نمیتواند باسانی جریان یابد بیابین بیاید و شما احساس کنید که پاها یتان سوزن سوزن میشود •

اگر پاهای دردناک و حساسی دارید هر چه زود تر  
از میخچه و پینه  
بزشک مخصوص پا مراجعه کنید تا با معالجه ماهرانه  
پا مواظبت کنید  
خود شمارا درمان کرده و درد را تسکین دهد •  
مراقبت باشید کفشی که با میکنید کاملاً راحت باشد  
و از لحاظ طبی از کفش هائی نباشد که در وضع طبیعی پاها تغییر شکلی



شما تاثیری ندارد و تنها روش راه رفتن شاست که شمارا جوانی چابک و ورزیده نشان میدهد.

من میخواهم، شما همیشه در عمر دراز و طولانی خود با پای خویش و قدم های بلند، راه بروید؛ راه بروید؛ باز هم راه بروید.

## انواع حمامها

پر کنایپ؛ Père Kneipp گفته است:

**حمامها چه** «آب، قدرت شفا دهنده ای در خود نهفته دارد»  
تاثیری در تندرستی امروز در باویر حمام آبگرمی هست که بنام پر کنایپ  
مهوراست و از تمام کشورهای جهان جمعیت زیادی  
مادارند

برای استفاده از این حمام بسوی باویر هجوم  
میاورند. اگر گذار شما به باویر افتاد و بآنجا رفتید عده زیادی مردوزن  
را خواهید دید که در جویبارهای حمام، آب تازانویشان را فرا گرفته و در همان  
حال مشغول راه رفتن هستند.

طبق نظریه پر کنایپ، آب جاری جریان خون را در پاهای و ساق پاهای  
اعضاء ناحیه شکم سریع میکند.

همچنین در همین حمام پر کنایپ عده زیادی را میبینید که دستهای  
خود را تا نزدیکی شاهه شان در یک لگن آب سرد و تازه فرو میکنند تا باین  
وسیله گردش خون را در قسمت بسالای بدن مخصوصا در قلب و ریه ها  
بفعالیت وادارد.

نظیر این طرز معالجه را شما امروز در بیمارستانهای جدید خواهید  
دید که با هیدروتراپی، حمام، استخر، دوش انجام داده و حد اعلائی نتیجه  
را از این نوع معالجه بدست میآورند.

اگر آب دارای قدرت شفا دهنده باشد بانباشد ما میدانیم که گردش  
خون کند را بفعالیت و امیدارد؛ اگر پایادست و یا بصورت و یا بدنمان را در  
آب بز نیم خون در آنجا سرعت بگردش میافتد و گردش خون این  
نتیجه را بدست میدهد که بنام اعضائی که خون در آنجا جاری میشود  
غذا میرساند.



## Bain de siége اسم گذاشته اند .

• برای تهیه این نوع حمام ، وان خود را از آب سرد تا نیمه پر کنید و درحالیکه پاها و ساق پاها را به بیرون گذاشته اید در وان بشینید شاید این طرز حمام بنظر شما عجیب و غریب بیاید ولی من بشما اطمینان میدهم که چنین نیست؛ حمام ته نشین غده‌ها و قسمت پائین بدن و اعضاء دفع کننده فضولات را تحریک میکند، این حمام برای رفع خستگی و یبوست و خشکی مزاج و سردرد ، که تازه شروع شده بسیار مفید است و من امیدوارم هر کدام از شما که این نوشته را میخوانید وانی در حمام خود داشته باشید و در هر هفته یک یا دو بار و هر بار مدت پنج دقیقه این حمام را بگیرید و مطمئن باشید که اگر به یبوست و یا سردرد مبتلا هستید و یا زود خسته میشوید این حمام بمراتب بهتر و مؤثرتر از هر دارویی است که تاکنون استعمال میکرده اید .

البته اگر تازه میخوانید حمام ته نشین را شروع کنید باید آب وان را گرم و رفته رفته سرد کنید تا به آب سرد عادت کرده و از خواص و فوائد آن بهره ور شوید .

حمام گیاهان **Bain aux herbes** را برای

**حمام گیاهان** اشخاص مسن و سالخورده بجویز میکنند .

برای تهیه حمام گیاهان باید یک پاکت گیاهان معطر و یا بجای آن یک قاسق سوپ خوری شیره اکالیپتوس یا عرق نعنا و یا گلاب را در آب وان که ملول باشد ریخته و یک ربع ساعت در آن دراز کنید و تمدد اعصاب کرد .

این حمام برای اشخاص سالخورده فوق العاده مفید است و با اعصاب آنان آرامش خاصی میبخشد .

ما برای تمیز کردن پوست بدنمان از گرد و خاک

**حمام روغنی** و کافتیکه بر روی آست احتیاج به آب و صابون داریم ولی با استعمال آب و صابون جربی طبیعی پوست را هم پاک میکنیم و در نتیجه پوست مادحار

خشگی مینماید .

خامها برای جلوگیری از خشکی پوست صورت ، کرم یا روغن استعمال میکنند ولی بسیاری از آنها نمیدانند که چگونه پس از حمام باید

تمام پوست بدنشان را چرب کنند .

اگر پوست شما خشک است هنگام استحمام يك فاشق سوپ خوری روغن زیتون تازه را در آب وان بریزید و خودتان را با آن شستشو دهید ولی اگر وضع مالی شما خوب است و بودجه تان اجازت میدهد میتوانید از روغن های گران قیمت و لطیف مخصوص استحمام را بخرید و در آب وان بریزید و با آن خودتان را شستشو دهید تا دارای پوستی بسیار نرم و جوان باشید .

سویس اولین کشوری بود که در اثر قدرت عشق

**حمام آفتاب** دکتر اگوست رولیه **Dr Auguste Rollir**  
**Bain de Soleil** موفق شد حمام آفتاب را بطرز علمی اجرا و معمول کند.

دکتر رولیه حراح معروفی در یکی از بیمارستانهای برن پایتخت سویس بود و عاشق دلخسته و یفرار خانم پرستاری شد که آن خانم پرستار مبتلا به سل گردید

دکتر رولیه برای نجات نامزد و معشوقه خود از چنگال مرك تصمیم گرفت و او را به لزن (۱) برد و درخانه ای چوبی در دامنه کوههای آلپ با

---

(۱) لزن **Leyzin** که از سال ۱۸۹۱ شهر جهانی یافته است فاصله بزرگی است که در فاصله چهل و پنج کیلومتری لوزان قرار گرفته و ارتفاع آن از سطح دریا ۱۶۰۰ متر است ، در دامنه حال آلپ واقع شده و کوههای آن پوشیده از درختان کاج و صنوبر و اشجار حکلی اسب و وزیت بزرگی که دارد ایست که بادگیر است و مسلولین استخوانی میتواند بدون لباس و پوشش در تمام فصول سال حمام آفتاب بگیرند

دارای هفتاد و پنج کلینیک و آسایشگاه بیمارهای س است و جمعیت فعلی آن با سماری که وارد و خارج میشود به پنج هزار نفر میرسد و حاده ای کوهستانی اوموبیل رو و هم چنین برن برقی کوهستانی دارد .

برای اولین بار دکتر رویه يك خانه چوبی را در آنجا منظور معالجه معشوقه و نامردش اجاره کرده و با اصول علمی حمام آفتاب او را شفا داد و وقتی از این معالجه نتیجه قطعی و کامل گرفت در يك کنفرانس پزشکی که در باریس سکیل شد شرکت جست و موضوع را مطرح کرد ولی روش معالجه او از طرف پزشکان دیگر با استهزاء و بی اعتنائی بلعی شد. با وجود این دکتر رویه مایوس نشده و کار عمده در صفحه بعد

حمام آفتاب او را از چنگال بیماری سل و مرگ نجات داد.  
امروز لزن مرکز آسایشگاههایی شده است که از سرتاسر جهان  
بیماران بسیاری به آنجا روی میآورند و همین دکتر رولیه بکمک حمامهای  
آفتاب خود آنها را از بیماری رها نموده و سلامت آنها را اعاده میدهد.

ماهم در برنامه عمر طولانی با نشاط جوانی از اصول حمام آفتاب  
دکتر رولیه استفاده میکنیم زیرا مدت حمام آفتاب او آسان و عملیست اما  
دکتر رولیه حمام آفتاب طولانی را برای اشخاص سالخورده منع میکند  
زیرا اگر حمام آفتاب مدت زیادی طول بکشد بعضی از اشعه آن برای چنین  
اشخاصی خطرناک است و زیان میرساند.

قبل از حمام آفتاب محلی را که در آفتاب میگذارند باید با روغن و  
کرم چرب کرد زیرا این روغن و کرم بر روی پوست مثل پرده حائلی از  
ورود اشعه مضر آفتاب جلوگیری میکند پس از این کار باید توجه کرد که

ادامه داد و علاوه بر معشوقه و نامزد خود بیماران بسیاری را بهین ترتیب معالجه  
کرد تا اینکه رفته رفته معالجه او با آفتاب جلب توجه همه را نمود و عده ای  
دیگر نیز این طرز معالجه را شروع کردند و یا بیماران خود را برای معالجه با آسایشگاه  
دکتر رولیه فرستادند.

امروز در لزن دکتر رولیه صاحب هیجده آسایشگاه یا کلینیک بزرگ و کوچک  
است کلینیکی در لزن بنام کلینیک سل چشم است که بیماری اخیر نیز بیشتر خردسالان  
را مبتلا میکند در این کلینیک با طرز مخصوصی کاسه سر را برداشته و چشم را عمل  
و بیماری سل چشم را معالجه میکنند.

دکتر رولیه تمام این کلینیکها را بهمت زن فعلی و معشوقه سابق و فرزندان  
خوبش تأسیس کرده و اداره میکند و هیچگونه کمکی از طرف دولت، یا مقامات دولتی  
کشورهای دیگر با او نمیشود. دکتر رولیه در کلینیک بیماران مسلول استخوانی اینکاری  
کرده که همه حصر بخودش میباشد.

چون بیماران سل استخوانی باید ساعتها در آفتاب بخوابند و حرکت نکنند،  
دکتر رولیه در همان حالت با آنها کاری دستی یاد داده که میتوانند مثلا فنرهای مختلف  
ساعت با دستکهای برفی که بتخت خوابشان نصب شده بسازند یا چیزی بیافند و یا  
چیزی بنویسند و نقاشی کنند و محصول کار خود را فروخته و در مقابل مزد آن مخارج  
بیمارستان را بردارند و بر اثر کار روح کسل ننهند.

مدد حمام آفتاب دکتر رولیه جلب توجه جهانیان مخصوصا امریکا را کرده  
و امریکاییان چند سال پیش خواستند او را با امریکا ببرند و در همانجا نگاه دارند  
و ای او قبول نکرده و گفت من باید برای کشورم خدمت کرده و کار کنم.

« من رجم »



سر در آفتاب قرار نگیرد و باید سر را در سایه گذاشت و یا حوله و پارچه سفیدی بر روی آن انداخت .

حمام آفتاب برای اشخاص سالخورده و یا بیمار نباید بیش از پانزده دقیقه در روز طول بکشد .

قسمت مهم فن حمام آفتاب دکتر رولیه از اصول حمام آفتاب اینقرار است :

دکتر رولیه با و ساق پاها در روزهای اول باید در آفتاب گذاشته شود و بقیه بدن بوسیله لباس و یا پارچه سفیدی پوشانده گردد .

وقتی ساق پاها آفتاب خوردند و قرمز شدند باید قسمت بالای بدن را آفتاب داد و قسمت شکم و ریه‌ها بیش از پانزده دقیقه در روزهای اول نباید در آفتاب گذاشته شود و همین روش برای آفتاب دادن پشت بدن و کفلیها نیز باید اجرا و عملی گردد.

وقتی تمام بدن از جلو و عقب قرمز شده و آفتاب خورد میتوان حمام آفتاب را تا نیم ساعت، مدت سه یا چهار روز طول داد. و پس از آن میتوان تا یک ساعت هم حمام آفتاب گرفت ولی نباید در هر حال حمام آفتاب بیش از یک ساعت در روز طول بکشد.

دکتر رولیه عقیده دارد که حمام‌های آفتاب اگر طولانی شود بدن عرق میکند و باعث ضعف میشود و همیشه سر باید با پارچه پیچیده شود تا دچار تشنگی یا آفتاب زدگی نشود.

بهترین موقع حمام آفتاب، برای جلوگیری از آفتاب زدگی تا ساعت ده صبح است و بدترین موقع ظهر است که اشعه آفتاب عمودی تابیده و باعث ضعف بدن و آفتاب زدگی میگردد.

اگر برای شما مقدور است بکنار دریا بروید . و در آنجا خواص دریا و آفتاب را باهم مخلوط کرده و از آن استفاده نمایید .

ولی اگر برای شما این کار مقدور نیست و نمیتوانید بکنار دریا بروید در هوای آزاد حمام آفتاب بگیرید و متوجه باشید که آفتاب باید مستقیماً بر بدن شما بتابد و تا بیدن آن از پشت شیشه‌های سالون با اشراق جواب نیست . آفتاب، مثل آب درازی یک قدرت سفادهنده‌ای میباشد که در بین حال نیروی

نشاط و جوانی میبخشد و در مقام مقایسه هیچ چیزی را نمیتوان با این دو برابر کرد .

اگر شما نمیتوانید بکنار دریا بروید و در بلاژ، حمام آفتاب بگیرید میتوانید در گوشه بالکون سر پوشیده خانه و یا گوشه اطاقتان که آفتاب بر آن میتابد در روزهای آفتابی حمام آفتاب بگیرید و این حمامهای آفتاب که بمدت کوتاهی گرفته میشود در سلامت جسم و روح تاثیر داشته و دارای آثار فرحبختی است .

از همین امروز آنرا شروع کنید بدون شك وقتی آثار معجزه آسای آنرا دیدید از هواخواهان جدی آن خواهید شد .

دکتر بندیکت لوست Dr Bendict Lust که

حمام هوا  
Bain D'air  
در آسایشگاه خود در فلوریدا مشغول مطالعه و  
تتبع در علوم طبیعی گفته است؛

« همانطور که ماهی برای ادامه حیات خود به

آب احتیاج دارد، انسان هم برای دوام زندگی خود هوا میخواهد.»

البته در شهرهای بزرگ و پر جمعیت یا در جاهائی که عمارات و ساختمانهای کوچک و تودرتو ساخته شده است فرصت اینکه بدن، هوای تازه را براحتی تنفس کند پیدا نمیشود ولی ساکنین چنین شهرهایی میتوانند سنبها در اطاق خواب خویش، حمام هوا بگیرند .

خوشبختانه، رفته رفته پیژامه و پیراهن های خواب ، نازک و کوتاه میشوند ولی شما چراشها لغت و بی لباس نمیخواهید تا در همان حال حمام هوا بگیرید .

از همین امروز تصمیم بگیرید که این کار را بکنید و هنگام ناستان وقتی خسته بروی تخت خواب افشاید سعی کنید لباسی بر تن خود نداشته باشید البته صبحگاهان که چشم از خواب گشودید احساس خواهید کرد برعکس روزهای بیس سرزنده ترو سبک حال تر هستید .

در برنامه زندگی طولانی بانشاط جوانی که ما اجرا میکنیم باید بدن خود را در محاصره هوائی لطیف و آزاد قرار دهیم و برای انجام این کار باید بدن را برهنه کرد و یا اینکه لباس کم و نازکی بر تن نمود .  
اطاقهای خواب ما باید هواگیر بوده و تهویه آن کامل باشد و ما

باید سعی کنیم لباسی سبک و نازک برتن داشته و تا آنجا که ممکن است در هوای آزاد و خارج از اطاق بخواهیم .

هر کس میدانند حمامهای دریائی آثار شگفت آور دارد و باعث طول عمر و ازدیاد قوت و نیروی جوانی **حمام دریا** **Bain de mer** میشود .

شما هم اگر در کنار اقیانوس یا دریائی ساکن هستید قدر آنرا دانسته و خود را خوشبخت بدانید و از آن استفاده کنید .

آیا چون شما نمیدانیم از آب میترسید ؟

اگر خدای نکرده اینطور است فن شنا کردن را بیاموزید .

یکی از شاگردان مکتب من ، روزنامه نگار مشهوری از اهالی سانفرانسیسکوست ، در هفتاد سالگی شنا کردن را آموخت و برایم نقل میکرد : روزی یکی از ماهی گیران هونولولو Honolulu باو گفته بود چرا شما بلد نیستید و از دریا میترسید ؟ ... دریا ، مادر مهربان شماست ، در آغوش او جا گیرید تا شما را نوازش کند و با آنجا که میخواهید ببرد .

من خوشوقتیم ، از اینکه اکنون لباسهایی را که کنار دریا میپوشیم کوتاه شده و بدن را بطور آزاد در مقابل هوا و آب و آفتاب قرار میدهد زیرا هیچ غذایی برای بدنهای گرسنه ما لذیذتر و مفید تر از آفتاب و هوا نیست .

درفرانسه حمام خشک خیلی معمول است و آنرا

حمام مالش نیز میگویند .

### حمام خشک

### Bain sec

حمام خشک یا مالش برای اعصاب بسیار مفید

است و آرامش کاملی بآنها میدهد. شما هم میتوانید

حمام خشک یا مالش را بوسیله یک کیسه حمام که زبر و کلفت باشد انجام دهید ، کیسه حمام خشک از بشم و یا موی اسب که بهم بافته شده است تهیه میشود و اسم آنرا بفرانسه **gant pour friction** میگویند .

اگر اعصاب شما خسته است و احتیاج باسراحت دارد حمام خشک بهترین وسیله ایست که میتوانید خستگی آنرا برطرف کرده و جریان خون را در پوست و عضلات سریع نمایند و در نتیجه پس از چندی دارای پوستی نرم و لطیف چون پوست بچه ها بشوند

طرز حمام خشك این است که دستکش مالش، را بدست راست بکنید و آهسته باها، ماهیچه باها، رانها و شکم را با يك حرکت دورانی مالش دهید.

بعد دستکش را ازدست راست در بیاورید و بدست چپ بکنید و بقیه بدن را بهمان طرز مالش دهید. پس از انجام آن از نیرو و نشاط تازه ای که در خود احساس خواهید کرد، نهجیب مینمائید، در فرانسه حمام خشك را قبل از خواب انجام میدهند و آنرا برای رفع بیخوابی مفید دانسته و توصیه میکنند. هنگامیکه هوا گرم شود فرانسویها دستکش مالش را با آب سرد مرطوب کرده و به بدن میمالند، و یا آنرا به ادوکلن آغشته نموده و استعمال مینمایند تا در عین حال که اعصاب و عضلات را ماساژ میدهد عرق و بوی نامطبوع تن را نیز از بین ببرد و پوست را تمیز کند.

برای باقی عمر دراز خویش، خود را عادت دهید  
**حمام وسیله** از حمام هائی که برای شما مفید است خون نماز  
**تندرستی و** رورانه آنرا انجام داده و استفاده کنید تا به تندرستی،  
**زیبائی است** زیبائی و پاکیزگی شما کمک کند.

هنگام حمام فرصت خوبی بدست خانمها میافند تا موهای خود را باز کنند و آن برس زنند و صورتشان را از حربی کرم پاک کرده و دوباره آنرا بمالند و یا ناخن یا ودستشان را گرفته و موهای زائد را از تن خود پاک کنند.

در حمام فرصت خوبی بدست میآید تا هر کس از سر تا پای خود را در آب به تمام قدی که آنجاست دیده عیوبی را که در اعضاء بدن پیدا میشود و میتواند از آن جلوگیری کرد تشخیص دهد اگر شما در حمام آن آب تمام ما، ندارید یکی تهیه کنید با هر وقت حمام آمدید بخواهید از سر تا پای خود را در آن ببینید.

بعد از اینکه حمام تمام شد عجله نکنید که هر چه زودتر لباس بپوشید بلکه در همان حال و قبل از اینکه لباس بپوشید سر تا پای خودتان را در آن آب بشوید و آنچه را تا کنون آموخته اند بحاطر بیاورید که اگر معدار زیادی سوزهای تازه و ویبامین «آ» را تغذیه کنید پوستی نرم و لطیف خواهید داشت.

شیر و ماست و سبزیهای خام و آفتاب باستخوانهای شما غذا داده و نخواهند گذاشت آنها آب شده و بشکل پیرفر توتی در آید.

مواد سفیده‌ای و گوشت بی چربی و تخم مرغ و پنیر عضلات شما را محکم کرده و خلاصه هیكلی راست و جوان بشما خواهند داد هنگامی که میخواهید حمام بگیرید باید وقتی را انتخاب کنید که اقلای یکساعت آزاد باشید و در این مدت پانزده دقیقه روی تخت استراحت دراز کشیده و بگذارید خون با آزادی و راحتی در بدن شما جریان پیدا کند در همان حالت ورزش کوچک کردن شکم را انجام دهید:

بشماره يك، شکم را نو ببرید، بشماره دو بیشتر تو ببرید و بشماره سه بیشتر شکم را فرو برده و سعی کنید صاف شود و نه نانیه در همین حال بما بید سپس شکم را آزاد کرده و استراحت کنید و بعد ده مرتبه دیگر این کار را بکنید و فکر کنید هر بار که شکم خود را فرو میبرید و صاف میکنید چند ساعتی منراز بر آمدگی آن کم میشود و حسم شما ورزیده سده و حوایی و چابکی خود را بدست می‌آورد .

## لباس

در اینجا ، میخواهم بر علیه عرف و عادت سخن گویم .

چه لباسی باید پوشید ؟ اگر سن شما از پنجاه سال زیادتر شده است ، لباس یا کلاهی که برنك قرمز سیر باشد پوشید مخصوصا خامها وقتی با باین سن میکنند باید کلاه قرمز بر سر گذارند یا پیراهن فرمز بپوشند و یا کفس قرمز سا کنند .

همچنین مردان باید کراوات قرمز ببندند . چرا ؟ زیرا برنك قرمز تند محرك است و داد میزند و سکی از این سه چیز با هر یادی و بانك بلند بهمه اعلام میدارد :

— من پنجاه ساله شده‌ام بعد از پنجاه سال بمن نگاه کنید ، من پیر شده‌ام ولی نمیخواهم آنرا قبول کنم .

— بمن نگاه کنید ، من پیر هستم ولی میخواهم توجه و حواس شما را بر سر این موضوع پرت و بر نشان کم !!!

— بمن نگاه کنید من پنجاه ساله هستم و پیر شده‌ام ولی در حقیقت صاحب قلبی جوان میباشم ...

در هر سه مورد کسیکه بعد از پنجاه سالگی رنگ قرمز استعمال کند بهمه مردم اقرار و اعتراف میکند که « بمن نگاه کنید من پیر شده‌ام »  
و حال آنکه برنامه ما در موضوع عمر طولانی با نشاط جوانی طوری تنظیم شده و اجرا میگردد، کسانی که آنرا پیروی و عمل کنند هیچوقت پیر نمیشوند زیرا اجرای این برنامه، ما را در مقابل پیری کاملاً بیمه میکند و نمیگذارد آثار آن در ما ظاهر شود.

البته ما هم باید رنگ تند قرمز داشته باشیم ولی نه بر ظاهر جسم خود و بر روی کلاه و لباس و کفش ما، بلکه این رنگ در درون ما، در قلب های ما باید بصورت خون قرمز رنگ بجوشد و عضلات و پوست بدن ما را آبیاری کند و در اثر آن از سر تا پای ما سرخ رنگ شود تا در چنین حالتی هر کس با نگاه میکند تصدیق نماید که ما جوان هستیم.

در انتخاب رنگ برای لباس و کلاه و کفش از رنگ خاکستری نیز پرهیز کنید زیرا اگر چنین رنگی را انتخاب کنید اقرار میکنید که من پیر شده‌ام و باین موضوع اعتراف دارم.

بهترین رنگها  
برای لباس  
و کلاه و کفش

بهترین رنگها برای لباس و کفش و کلاه، آبی دریائی؛ سیاه و یا سفید است و زیبا ترین زنان جهان هر سنی داشته باشند این سه رنگ را انتخاب کرده و کفش و کلاه و لباس خود را برنگ آن میدوزند و این رنگها را دوست داشته و میپرسند.

شما هم رنگهای آبی دریائی و سیاه و سفید را با هم جمع و جور کنید و لباس و کفش و کلاه خود را از آن رنگها بدورید تا انتخاب شما در موضوع رنگ غیر قابل اعتراض باشد و همه حسن سلیقه شما را تحسین گویند .

در تابستان نیز جز رنگ سفید هیچ رنگی را انتخاب نکنید و دستکش های خود را از جرم نازک سفید و یا پارچه کتان تهیه نمایید.

خانمی که خوب لباس میپوشد نباید زنی هوسباز و فانتزی پرست باشد که هر چیز تازه‌ای را دیده هوس کرده بخرد بلکه خانمی که در انتخاب و پوشیدن لباس سلیقه دارد باید لباسهای کمی داشته باشد که زیاد هم پر

بیمت نباشد ولی در طرز دوخت و مدل آن کمال حسن سلیقه را بکار برده باشد زیرا دوخت و مدبیش از نوع پارچه لباس اهمیت دارد .

دوشس دو ویند سور ولیدی مندل خانمهای خوش  
دو خانم خوش  
لباس و باسلیقه ای هستند که هر دو از دوستان من  
سلیقه و خوش  
میباشند و لباس و پیراهن خود را از پارچه های ساده  
برنک سیاه و یاسفید و یا آبی سیرو پررنک انتخاب  
لباس  
میکنند و جزء مشترک میان خیاطخانه « منبوشه »

**Mainbocher** میباشند.

پیراهن بلند پوتیب فی [Petite fille] لیدی مندل، اونیفورمی  
برای اوشده است که قسمت بالای آن گشاد و پهن بوده و دارای یقه گردی  
است که آستین های آن کوناه سه ربمی است و دامن آن متصل بهم میشود  
و بوسیله یک بند یا کمر سدنگی بسته و باز میشود و در چین های دامن آن  
دوجیب کوچک پنهان شده است؛ خانم مندل این لباس را همیشه با دستکش  
های سفید میپوشد .

دوشس دو ویند سور نیز همیشه لباسهای ساده برتن میکنند ولی جواهراتی  
گرا نبها بر خود میآویزد .  
آخرین باری که من او را دیدم مدتی درباره موضوع لباس خانمها با  
یکدیگر صحبت و گفتگو کردیم .

دوشس دو ویند سور عمیده داشت که خانمهای خوش پوش و با سلیقه  
کسانی هستند که لباس خود را از بهترین رنگها و پارچه ها انتخاب کرده و  
کمتر در پی مدهای خلق الساعه روز میباشند .

همه جا و در همه کشور ها خانم های با سلیقه بلباس  
لباس شما نمودار هائی خود را عادت میدهند که نموداری از شخصیت  
شخصیت شماست آنها باشد و کور کورانه دنبال هوس و استیل روز  
نمیروند و وقت و پول خود را بی جهت در این راه  
تلف نمیکنند، شخصیت شما سرمایه گرا بی هائی است آنچه میپوشید نموداری  
از شخصیت شماست که نشان میدهد صاحب سلیقه بیکوئی هستید و یا آنکه  
تقلید ناقصی از دیگران و یا مدهای خلق الساعه روزا کتفا میکنید .

بخاطر بیاورید که تصنع و جلف پرسی ، شبکی نیست، قد و قام

خود را بشناسید و سعی کنید قامتی رعنا پیدا کنید، خانمی که طبیعتاً قد و قامت کامل و رعنائی داشته باشد بندرت پیدا میشود. برای اینکه قامت شما رسا و رعنا شود در موقع دوختن لباس باید درازی گردن و ابعاد سروشانه ها و تناسب شکم و عرض شانه ها و پهلوها، طول کمر، بازوها و ساق پاها با هم سنجیده شوند و متناسب یکدیگر باشند تا لباسی که بر چنین قامتی پوشیده میشود صاحب آن درازای قدی رعنا جلوه گرسازد.

شما برای دوخت لباس خود مشکل بسند باشید و  
**در دوخت لباس** بهتر است که بجای بیست دست پیراهن گران قیمت  
**خود مشکل پسند** که بد دوخته شده باشد فقط یک پیراهن از پارچه  
**باشند** متوسط ولی با دوخت عالی داشته باشید، زیرا باید همیشه بخاطر آوردن کسه ظرافت و زیبایی

زنان بسنه بد داشتن چندین دست لباس و وسائل و لوازم آرایش نیست زیرا ممکن است شما لباسهای زیادی بخرید و با در قفسه لباس خود آویزان کنید ولی در عین حال یکی از زنان بد لباس و بد پز باشید.

اگر شما میتوانید اندازه و دوخت لباس خود را متناسب با قد و هیكل خود در بیاورید هیچ عذری برای بد پوشیدن خود نخواهید داشت و اگر میگوئید که من نمیتوانم این تناسب و اندازه را در بیاورم باز هم تفصیری ندارید ولی نباید پول خود را برای لباسی که بر شما برازنده نیست از دست بدهید.

سعی کنید برش و دوخت لباسی که بر تن شما برازنده میآید یاد بگیرید تا باین وسیله در بقیه عمر خود لباسی خوب و برازنده بر تن خود داشته باشید هم چنین فن انتخاب کردن رنگها را بیاموزید تا بدانید چشمها، موها و پوست شما چه رنگی دارند، و باید در مورد انتخاب رنگ پارچه لباس، این موضوع راهنمای شما شود.

شاید جالباسی کنونی شما بر از پیراهن و لباسهای گوناگونی باشد که کمتر خوشتان نیاید آنها را بپوشید، اگر اینطور است از این بعد هر چه میخرید حسن سلیقه بکار برید و تا ممکن است هر چه کمتر لباس بخرند ولی در انتخاب رنگ و دوخت آن فوق العاده دقت کنید.



## نشانه مسرت درونی

پس از لباس به زیور و ضمائم آرایش توجه کنید تا از شال گردن یا دستمال یا جواهرات زینده‌ای که بر خود می‌بندید نشانه‌ای از مسرت و خوشحالی درونی شما را بیان کند.

از چیزهایی که جلف و سبک است و انتظار را با تعجب و تحیر بسوی خود میکشاند چون طاعون دوری جوئید؛ زیرا چیزی بیشتر از اینها انتظار را بخود جلب نمیکند و اذهان را متوجه نمیسازد که صاحب آن بدلباس و بی سلیقه است !!

اگر میخواهید صدسال عمر کنید باید قفسه لباسی برای خود ترتیب دهید که لباسهای درون آن هیچوقت کهنه نشوند و از مد بیفتند زیرا لباسهایی که بد دوخته شده باشند و سبک و جلف باشند شما را پیر نشان میدهند.

اما اگر آنها عاقلانه انتخاب شده باشند میتوانند شما را چند سال جوان تر نشان دهند، سادگی در انتخاب پارچه و طرز دوخت آن رمزی است که هیچوقت آن پارچه را کهنه نمیکند و آن لباس را از مد میانندازد.

من اصرار دارم که خانمها مواظب باشند زیاد جاقی **خانمها نباید زیاد جاق شوند** و تنومند نشوند زیرا جاقی و تنومندی زیاد علاوه بر اینکه هیکل را از ریخت می‌اندازد نشانه بیماری و عدم تعادل مزاج و سلامتی است و در چنین حالتی

هیچ لباسی بر تن برارنده و رعنا نخواهد آمد.

بنابراین اگر وزن بدن شما از حد متوسط و ابدال گذشته است به کمک رژیم لاغری که سابقا برایتان شرح دادم وزن خود را معادل کنید هدف شما در زندگانی باید این باشد که استحکام عضلات را در بدن حفظ کنید تا بتوانید از استحکام و قدرت آنها چون (کرستی) مطمئن استفاده نمایید این کرست طبیعی در زیر لباس شما از برآمدگی شکم جلوگیری کرده و در نتیجه هیکلی زیبا بشما میبخشد.

هروقت مناسبی دست داد در جستجوی چیزی باشید که به هیکل و قد شما برآورنده باشد و شخصیت حقیقی و مماناز شما را آنچنان که هست

برای مردان لباسهایی مناسب است که دارای رنگهای تیره باشد و این رنگها برای شهرنشینان بسیارزیبنده و مطبوع میباشد اما این رنگ را نباید بارتنگهایی که مخصوص عزاداری است اشتباه کرد زیرا رنگهای آبی و خاکستری سیر و بلوطی تندی هست که میتواند در شهرهایی که هوا ابر و تیره و تار است استعمال شود.

اگر وضع مالی شما خوب نیست و نمیتوانید درجا لباسی خود، انواع و اقسام لباسهای رنگارنگ اقتضا نمیکند و گرانقیمت را داشته باشید بیک یا دو دست لباس و یا پیراهن که رنگ آن آبی سیر و خاکستری باشد قناعت کنید زیرا آبی سیر وقتی مخلوط با رنگ خاکستری شود بهترین رنگها را بوجود میآورد.

لباس خود را از پارچه پشمی آبی سیر که دارای خطهای سفید باشد انتخاب کنید و ابدأ ترس از پوشیدن آن بخود راه ندهید زیرا چنین رنگی شمارا جوان نشان میدهد و وقتی شما چنین لباسی پوشیدید احساس میکنید که خیلی جوان شده اید.

شلوار باید برنگ خاکستری یا دودی پررنگ و خوب دوخته شده باشد؛ چنین شلواری را میتوان در هر ساعتی از روز پوشید.

وقتی این شلوار با کتی از پارچه راه راه (Tweed) پوشیده شود، هیگلی براننده بشخص میدهد، بنا براین شما میتوانید کت و شلوار خود را از این دونوع پارچه و رنگ انتخاب کنید و از رنگهای دیگر مثل آبی بازوسبز و مخلوط آندو بکلی چشم پوشید.

من رنگ آبی و سبز و مخلوط این دورا رنگهای **رنگهای زردابی** صفراوی نامیده ام و کسانی که این رنگها را انتخاب کرده و لباس میدوزند رنگ اشخاص زردابی را بخود میگیرند.

شما میتوانید از لحاظ تعداد لباس صرفه جوئی کنید ولی هیچوقت نباید درباره دوخت آن صرفه جوئی کنید زیرا دودست لباسی که خوب دوخته شده باشد بچهار دست لباس بد دوخت میارزد و بشخص خوشحالی و مسرتی میدهد و قیافه و اندام او را زیبا و جوان میسازد.

کراوات شما ، علامت مشخصه‌ای است که نشان می‌دهد شما مرد خوش لباس و با سلیقه‌ای هستید و یا آنکه برعکس به آن اهمیت و توجهی ندارید.

من از کراواتهایی که بادت نفاشی شده‌اند و دارای گل و بوته‌های بزرگ و یا اشکال دیگری هستند تنفر دارم، هر کس چنین کراواتهایی بزند بیهوده اعلام میکند « من مرد ثروتمندی هستم ولی نمیدانم چطور بولم را خرج کنم» شما باید خود را مردی سنگین و با سلیقه نشان دهید، کراواتهای خود را از رنگهای روشن که دارای خالهای ریز و یا خطوط تنگ و گلهای کوچکی باشد انتخاب کنید تا نشانه‌ای از حسن سلیقه شما را بنمایاند.

از رنگها و نقش و نگارهای غیر طبیعی و سبک برای انتخاب کراوات دوری کنید.

وقتی کت شما آبی سیرویا بلوطی رنگ است کراوات هم آهنگی لباس خود را برنگ بلوطی یا آبی سیرواگر کت شما از پارچه پشمی خاکستری رنگ است کراوات را برنگ سیاه و یا آبی سیرا انتخاب کنید

رنگ جورابها باید تابع رنگ کراوات بوده و از بهترین رنگها انتخاب شود .

اگر عادت بزیربیراهنی ابریشمی دارید از زیربیراهنهایی که راه‌راه بوده و نقش و نگار دارد ، دوری جوئید و زیربیراهنی پشمی و یا کتانیه ساده بپوشید .

دستمالی سفید و اطو کرده که چند سانتیمتر آن از بیرون باشد همیشه در جیب کت خود بگذارید ، کفشهایی از جیر بلوطی رنگ بیا کنید تا روشی جوان بشما بیخشد

مردان تنگ پوش و با سلیقه بدون هیچ نردیدی ، پیراهن های خود را از پارچه های سفید رنگ انتخاب میکنند ولی سلیقه مردان امریکائی بطرف رنگ های ملایم متوجه شده و البته چنین پیراهن هائی را فقط در روز میتوان پوشید و شبها نمیتوان آنرا در

مجالس رسمی و شب نسیمی بتن کرد.

یخه های پیراهن خیلی مهم است، درازی و دوخت بجه می‌تواند شما

رازیاد یا کم جوان نشان دهد.

يك یتخه بلند برای يك گردن دراز و باریك و يك یتخه کوتاه برای يك گردن طبیعی و پاكلفت و کوتاه مناسب است.

مسلم است اگر هیکل و اندامی جوان داشته و تا کنون تناسب آن را حفظ کرده آید هیچ غم و غصه‌ای ندارید ولی اگر زیاده‌چاق شده آید و یا شکم شما بالا آمده و بی تناسب شده است فوراً رژیم بگیرید و تا وقتی نتیجه رژیم بدست نیامده از کمر بندهای کش‌دار که در مغازه هافر اوآن وجود دارد استفاده کنید \*

در حال حاضر نسبت بزمان گذشته لباسهایی که **مقایسه لباسهای مردان** میپوشند خیلی راحت شده است؛ یتخه سفید **امروز بادپروز** سخت و کفشهای نوك تیز و كلاه ملون بكلی از بین رفته و بجای آن یتخه نرم و كفشهای راحت معمول شده و سرهم آزاد و بی كلاه گردیده است و فقط چیزی که اسباب زحمت است و باید از این بیعد درباره آن فکری کرد کت و شلوار است که از هم جدا میباشند، اگر کت و شلوار سرهم بود و مثلاً شبیه لباسی که هوا نوردان در زمان جنگ میپوشند میگردید خیلی اسباب راحتی و چابکی میگردید. من خوشبختم از اینکه میبیم در موقع تابستان و در تمام کشورهای گرمسیر مردان در هر سنی باشند بندگی لباسهای تبره و سیاه رنگ را ترك میگویند.

لباسهایی که نیم ننه و شلوار آن متصل بهم بوده و سبك و رنگ آن باز باشد بهترین لباسهایی است که در موقع استراحت و تفریح و گردش میتواند مارا آسوده و چابك و سبك حال نماید.

آخرین توصیه و سفارش من در مورد لباس مردان و زنان اینست که لباس و جامه‌ای را که بر تن میکنند باید همیشه اطو کرده و برس خورده و كاملاً پاك و تمیز باشد.

# سعادت زندگانی

از يك زندگانی سعادت آمیز باید  
من بشما گفته ام که در دوران عمر خود ، اشخاص  
زیادی راملاقات کرده ام و بسیاری از آنان مرا بخود  
جلب نموده و از بهترین دوستان من شده اند.  
استفاده کرد در طی مطالعاتی که درباره این اشخاص کرده ام  
باین نتیجه رسیده ام، این اشخاص هر ذوق و استعداد

و موقعیتی داشته باشند در يك چیز مشترکند و خواهان آن میباشند و آن  
اینست که میخواهند طوری خود را نشان دهند که برفع آنان باشد و احساس  
کنند که برفع آنانست و در اینراه کوشش و مساعی خود را بکار میبرند تا همه  
مردم بکمال خوشبختی رسیده و زندگانی معتدلی داشته باشند.

بعبارت دیگر من اینطور کشف کرده ام که این اشخاص میخواهند  
خود را عادت دهند، زندگانی اجتماعی را منظم و معتدل کنند تا هر کس  
سرنوشت خود را بدست و اراده خود رهبری کند نه اینکه تسلیم قضا و قدر  
شده و بگوید: هر چه پیش آید خوش است !

تمام کسانی که در اطراف من هستند، در آستان نیمه دوم زندگانی  
خود پا گذاشته اند و دومین قسمت عمر خویش را تصرف کرده اند و صاحب  
شخصیتی شده اند؛ شخصیتی که جوانان نمیتوانند آنرا دارا شوند مگر اینکه  
با باین مرحله گذارند و تمام اصول زندگانی خویش را معتدل سازند زیرا  
مسکن است جوانان غذای خود را عاقلانه بخورند ، بهداشت و تندرستی  
خود را رعایت کنند و لباسی بپوشند و در زندگانی خویش  
راهی راست پیش گیرند و اندیشه و رفتاری متین از خود نشان دهند.

البته تمام اینها بجای خود نیکوست ولی آنها از  
خوبستن داری و حفظ نفس نمیتوانند بهره ای گیرند  
کمال سن ، دوره  
خوش زندگانی  
زیرا بهره مند شدن از خوبستن داری مربوط به  
دوره است که بعدها می آید و آن دوره ، نیمه دوم  
عمر است که همه چیز آدمی در آن دوره بحد  
کمال میرسد .

پس شما از اینکه پابدوره دوم عمر خود گذاشته‌اید خوشبخت باشید و مثل «برنارد شاو» که در نود و سه سالگی لذت زندگی را درک کرده بگوئید «جوانان همیشه جوانی را بر خود تباد می‌کنند. (۱)» زیرا نمیتوانند در دوران جوانی، خویشتن داری کرده و از خود کف نفس نشان دهند؛ چه در دوران کهولت و کمال سن است که خویشتن شناسی و حفظ نفس توسعه مییابد و شخص بخود اطمینان پیدا کرده و صاحب خوبستن میشود.

شخص کامل، در سن کهولت میتواند بفهمد و بخود بگوید: «من صاحب نفس خویشم و هیچکس در دنیا نیست که باندازه خودم در من تاثیر داشته باشد. من دوست میدارم و محبوبم» تنها در سن کهولت است که شخص بحقیقت عشق پی برده و برای آن احترام قائل میشود در سن کهولت است که میتواند بگوید: «حالا وقتی است که باید برای خانواده و اجتماع خدمت کنم» و درک کند که چقدر این خدمت گرانها و پراهمیت است و تاکنون متوجه این موضوع نشده بود.

زیرا این تجربه ایست که فقط در زمان کهولت بدست میآید و مرد کامل میتواند بخود اعتماد و اطمینان داشته باشد.

**در نیمه دوم**  
**عمر تجاربی**  
**گرانها بدست**  
**میآید**

در نیمه اول زندگی مادر تلاش و تکاپو هستیم تا معاش خود را تامین کنیم و آسایش و رفاه خود آنچه متعلق بخود ماست فراهم آوریم.

اما در نیمه دوم عمر ما میتوانیم درک کنیم که ارزش وجودی ما چیست و چه میتوانیم بکنیم و چه آثار نیکی از خود در این دنیای خاکی بوجود آوریم و باقی گذاریم.

در این دوره است که ما بنیروی خود آشنا میشویم و بنفایض مفخویش پی برده و درصدد اصلاح آن بر میآئیم و آنچه آموخته ایم تا بعد از این درس زندگی را بهتر بیاموزیم و راه و رسم آنرا نیکوتر تشخیص دهیم و ارج و قیمت می نهیم.

(۱) استاد شمائی در انموضوع شعری سروده است که بیت اول آن اینست بطور

شروع مود

سه کردم جوانی تا کنم خوش زندگانی را

چه سود از زندگانی چون ته کردم جوانی را

مشخصات جوانی چیست؟

در جواب این سؤال باید بگویم که این مشخصات خوب و بد دارد:  
صفات نیکو و پسندیده جوانی: همت، کنجکاوی، عشق و علاقه و صفات  
بدون پسند آن: نادانی، خودپرستی و خودبینی و غرور است.

مشخصات کهولت چیست؟

سن کهولت هم چون دوران جوانی، دارای مشخصات خوب و بدی  
است که صفات و خصائل خود آن: احتیاط و تدبیر، عقل و درایت و حفظ نفس  
و خویشتن داری است و صفات بد آن حجب و کم روئی، بیصبری و کم  
طاقی، ترس از تغییر و تحول میباشد.

این صفات خوب و بد را بررسی و مطالعه کنید.

صفات بد را ترک نتیجه‌ای از آن میگیرید؟

گوئید و خصائل بدون شک شما میبینید که در قسمتی از آنها جوان و  
خوب را توسعه دیگر پیر هستید پس شما در آن واحد، در  
دهید زندگانی خویش هم جوانید و هم پیر.

پس اکنون تصمیم بگیرید صفات بد جوانی و کهولت  
را از خود دور کرده و صورتی از صفات خوب برای خودتان بنویسید و تصمیم  
بگیرید که آن صفات بد را ترک گفته و صفات خوب را بیش از پیش در روح  
خود توسعه دهید

برگسون Bergson فیلسوف فرانسوی میگوید:

« وجود یعنی تغییر و تحول، تحول یعنی رشد و تکامل، رشد و تکامل،

یعنی بخلقت خود ادامه دادن»

همانطور که در این دنیا کسانی هستند که از وقتی

بدنیا میآیند بنیه و مزاجی قوی و دندانپنهانی محکم

و سعید و یا دستگناه هاضمه‌ای منظم دارند

اشخاص دیگری هم هستند که خوشبخت متولد

میشوند و پدر و مادری مهربان و سعادتمند در کنار

خود دارند که وسائل رسیدن به کمال را از آنها بارت میبرند

بسیاری از آنان به حکم غریزه فطری خود را به مرحله کمال میرسانند

و با خود بخود و یا با خواندن کتابهای مفید و یا دوستی با یک دوست

بزرگ و با استفاده از یک استاد راهنما و با فیلسوف، اصول زندگانی

خود را با زندگی آنها یکسان و برابر کرده و آنرا سرمشق قرار داده و پیروی میکنند .

عده‌ای ، بدبختانه نمیتوانند خود را بمرحله کمال برسانند ، آنها وقتی به نیمه دوم دوران عمر خویش رسیدند برعکس اشخاص بزرگ که در سن کهولت دشمنان کودکی خود را منکوب کرده و زندگانی محافلنه‌ای را در پیش میگیرند آنها مغلوب دشمنان طفولیت خود شده و همیشه خائف و جبون بوده و نگرانی واضطرابات و هوسهای دوران سی سالگی خود را حفظ میکنند.

اینها مردم بی ثباتی هستند که هیچوقت یکجا قرار نگرفته و از شاخی بشاخی میروند.

اینها در جستجوی کمک هستند اما آنقدر عقل ندارند بفهمند که باین کمک احتیاج دارند یا نه ؟

عده زیادی از این بی ثباتها بستخرانی‌های من درباره تقدیه علمی و زندگانی نوین گوش داده و نکات آنرا درک کرده و یاد گرفته اند که چگونه باید جسم خود را قوی ساخته و بیشتر از آن اعصاب دارند

خود را نیرومند سازند و من بآنها کمکهای فراوانی کرده ام ولی بعد از آن متوجه شده ام عده زیادی از این بی ثباتها احتیاج به نصیحت و راهنمایی یک روانشناس دارند تا بکمک او مراحل رشد را پیموده و بدرجه کمال برسند.

من یقین دارم در آینده، روزی فرا خواهد رسید که مردم چون امروز که برای دندان و پا چشم و یا تندرستی خویش با دندانپزشک و یا چشم پزشک و یا پزشک معالج خود مشورت میکنند باروانشناس خانوادگی خود مشاوره کرده و از او چاره جوئی و راهنمایی بخواهند .

زیرا زندگانی در عصر جدید روز بروز پیچیده تر باید بمبدائی اعتقاد و درهم و برهم ترمیشود و برای توفیق در چنین عصری باید بیش از پیش از لحاظ رشد عقلی قوی و نیرومند بود تا بتوانیم در دوران عمر طولانی خویش در برابر تغییرات و اضطرابات و تحریکات قرن اتم توفیق یابیم.



مادر زندگانی با اعتدال و ایمان احتیاج داریم و من بازو شوآ. لوت  
لیبمان Joshua Loth Iiebman بزرگترین فیلسوف عصر حاضر  
هم عقیده هستم آنجا که میگوید :

« روانشناسی جدید، میتواند به اشخاص عادی کمک کند تا آنها اعتدال  
زندگانی خویش را حفظ کرده و یا آنرا دوباره بازیابند.»  
همچنین با این گفته او موافقم که «دین و مذهب در زندگانی بانسان  
اطمینان و تکیه گاه روحی میباشد.»

دکتر کارل یونگ Dr Carl Jung که در زوربخ مطب دارد و  
یکی از روح کاوان نامی جهان بشمار میرود روزی ضمن صحبت بمن گفت:  
« بین هزاران کسانیکه پیش من آمده و از من کمک میخواهند آنها نیکه  
باصولی پابند میباشند و یا بدین خود ایمان دارند خیلی زود و سریع معالجه  
شده و شفا مییابند»

بیشتر کسانیکه بدرجه کمال میرسند در هر جا باشند  
بمبدائی ایمان و اعتقاد دارند و باصولی پابند  
میباشند آنها ایمان و اعتقاد بخویش، به همنوعان  
خویش و یا به نظم جهانی و یا چیزی بزرگتر از  
خود دارند و این کمال، در این اشخاص وقتی بظهور میرسد که دومین دوره  
عمر خود را شروع کرده باشند دکتر ادوارد بورز Dr Edward Borz  
رئیس سابق انجمن پزشکی امریکا برای ما گفته است :

«رشد جسمی انسان، در بیست و پنج سالگی، رشد جرات و پردلی او  
درسی و پنج سالگی و رشد و کمال فکری در چهل و پنج سالگی و رشد روحی  
او در سالهای آخر عمر بدست میآید.

اگر شما با عشق و علاقه کار نمیکنید و همیشه هر کاری را با اجبار و  
تحریکات باطنی، غم و اندوه و فتور و ناتوانی انجام میدید و در عین حال  
قوای جسمی شما نیرومند است و خللی بر آن وارد نشده است برای رفع آن  
با یک پزشک روانشناس مشورت کنید و از او چاره جوئی و راهنمایی بخواهید  
اگر شما از کسانی هستید که در زندگانی خویش  
احتیاج بکمک دیگران دارید یا ندارید از کسانی  
پیروی کنید که از آنها برای شما سخن گفته ام و  
آنان از روش زندگانی بزرگان و مشاهیر سرمشق

## رابطه کمال و ایمان

از بزرگان پیروی  
کنید

گرفته و آنرا پیروی کرده اند:

به کتابخانه بروید ، به مجلات و روزنامه‌ها مراجعه کنید، بیوگرافی و اتو بیوگرافی بزرگان را بخوانید و بسرگذشت بزرگان قرون گذشته و عصر حاضر آشنا شوید و بین آنها شخصیتی را انتخاب کنید که توجه شما را بخود جلب کرده است و شما بواسطه عشق و علاقه درونی خود می‌خواهید مثل او بشوید .

پس از روش زندگانی او سرمشق بگیرید و پیروی کنید.

من نمی‌خواهم بگویم شما عینا سرگذشت این مرد و یازن تاریخ را تقلید کرده و ال‌منشی یا نسخه ثانی او بشوید بلکه می‌خواهم بگویم وقتی شما خود را با چنین فردی مقایسه کردید ، اراده شما قوی شده و با وجدانی کامل بسوی کمال می‌روید.

در جستجوی سرمشقی باشید که در واقم و یا خیال بشما بی‌شبهات نباشد این شبهات‌ها را بنظر بیاورید عده از آنها خیلی بزرگ هستند عده دیگر کوچکند عده‌ای ضعیفند و چشمشان خوب نمی‌بینند و گوششان خوب نمی‌شنود محجوب و کمرو هستند و نمیتوانند خوب حرف بزنند و با نطق بکنند.

بینی و دست های بزرگی دارند و یا پاهایشان بزرگ و بی‌قواره است . بعضی از آنها خیلی زشت و عده‌ای دیگر خود را بی اندازه زیبا و جذاب میدانند .

بخودتان بگوئید «من، کسیکه در این صندلی نشسته‌ام مفهوم شخصی هستم و میتوانم آنچه را دیگران کردند و محبوب همه شدند بکنم و انجام دهم و بآن درجه محبوبیت که آنها رسیدند برسم »

روانشناسان معتقدند که بیشتر اشخاص بدون اینکه بالقوه در جستجو باشند بسن کمال می‌رسند.

شما صفات و خصائل دارا هستید که میتوانید آن صفات و خصائل را که بالفعل در وجود شما است توسعه دهید و بآسانی روح و جسم خویش را پرورش دهید و اگر بخواهید بمرسه بروید و درس بخوانید همان‌طور که یکی از دوستان من در سن شصت سالگی بمرسه رفت و درس خواند.

شما میتوانید در همین سن صنایع ظریفه و هنرهای ریبارا بسامورید؛ همانطور که یکی از شاگردان من در سن شصت سالگی بتحصیل جینی ساری پرداخت و دوره آنرا تمام کرده و با فعالیت بی نظیری بکارشروع کرد و محصول عالی و ممتازی را بوجود آورد.

شاید اگر شما بتحصیل صنایع ظریفه و یا هنرهای زیبا بپردازید نتوانید از این راه خود را تروتمند ساخته و یا یکی از هنرمندان یا هنر پیشگان معروف هولیوود شوید، ولی میتوانید این کار را بکنید.

هر سنی دارید، آنچه میل دارید و میل خود را بحد اشتیاق نشان میدهید و میخواهید آنطور شوید، بآن میرسید و میتوانید موفق شوید.

اگر سرمشقی میخواهید تا از آن پیروی کنید به کتاب هائسی که در باره زندگی لیلیان مارتن **یک سرمشق**  
برای شما **Lilian Martin** نوشته شده است مراجعه کنید و صفحات آنرا ورق بزنید تا بدانید همانطور

که پیش گفیم هر سنی داشته باشید و بهر کاری میل داشته باشید میتوانید آنرا انجام داده و بآنچه فکر میکنید برسید.

خانم لیلیان مارتن در جوانی علم شیمی آموخت و در سن سی سالگی بآلمان رفته و بتحصیل روانشناسی که در آنوقت علم جدید و تازه ای بود، پرداخت و پس از آن بمقام استادی دانشگاه رسید و تا سن شصت و پنج سالگی استاد روانشناسی بوده و در طی این مدت مطالعات و تجربیات زیادی کرده و اکتشافات چندی نمود که بنام خود او مشهور است.

در پایان شصت و پنج سالگی خانم لیلیان مارتن بار بشسته شد اما استراحت نکرد و خود را از فعالیت های اجتماعی بکنار نکشید.

زیرا عقیده داشت سر جوانی در ترک چیزی نهفته است که آنچیز بمر میکنند و توسعه چیزی است که جوان میکنند و از همین وقت بود که آثار بزرگ خورا بوجود آورد.

بفکر عالم کودکی افساد و کلینیکی برای معالجه **کشف سر جوانی**  
کودکانی که دارای قوا و مشاعر دماغی کامل نبودند در سانفرانسیسکو تاسیس کرد و مدتی برای کودکان کار کرد و پس از چندی بدمرو مادر آنان نیز علاقمند شده و کلینیک دیگری برای آنها باز کرد و قدری در این کار پیشرفت کرد که نام او امروز در

سرتاسر جهان معروف است و همه با احترام نام او را میبرند و کلینیک های او اکنون در لوس آنجلس و نیویورک نیز شعبی دارد که در تخفیف و تسکین آلام بیماران کمک موثری نموده و آنها را معالجه و افراد سالمی تحویل جامعه میدهد.

خانم لیلیان مارتین ماشین نویسی را در سن ۶۵ سالگی یاد گرفت و رانندگی اتومبیل را در هفتاد سالگی آموخت و در هفتاد و پنج سالگی تک و تنها بروسیه رفت و تمام این سرزمین وسیع را گردش کرد در هشتاد و یک سالگی سرتاسر مکزیک را با اتومبیل خودش پیمود و در هشتاد و هشت سالگی مزرعه بزرگی را بشرکت و کمک چهار نفر شصت ساله اداره کرده و بکارزراعت و دامپروری پرداخت

اگر از مهندسی معماری (آرشتیکتور) و هنر های زیبا خوششان میآید بکتابهای که درباره آناموز **Aana Moaes** و فرانک رایت **Frank Wright** نوشته شده است مراجعه کنید.

خانم آناموز در هفتاد و سه سالگی شروع بنقاشی کرد و آثار نقاشی خود را در سی و پنج نمایشگاه بمرض تماشا گذاشت تا بلو های نقاشی او بقدری جلب توجه عمومی را کرد که چند تایی آن بسه هزار دلار فروخته شد.

اخیرا «کلوب مطبوعات ملی زنان» بافتخار این خانم هشتاد و هشت ساله که در ترقی فکرو پیشرفت زنان عهد معاصر سهم بسزائی داشته و پیشقدم بوده است جشنی برپا کرد و در طی این جشن مدال و جوائزی باو اهدا شد.

در پایان جشن، این خانم سالخورده و جوان بر کرسی خطابه بالا رفت و گفت: «هر کس بخواهد میتواند نقاشی کند. اگر شما هم بخواهید نقاشی کنید چیزی جز یک قلم مویجعه رنگ لازم نیست تا شما کار را شروع کنید و بر موز آن آشنا شوید»

فرانک رایت که بنام آرشتیک شناخته نشده بود در سن هشتاد سالگی تمام مدارج شهرت را پیموده و در سرتاسر جهان معروف شد. او در جشنی که بافتخارش برپا کرده بودند سخنانی گفت و در پایان آن اظهار داشت:

«يك زندگانی بدیع هنری، يك حیات پر از شور و جوانی است  
کیست که بتواند بشما بگوید درچنین زندگانی، آدمی درهشتادسالگی  
پیرشده است»

خانم لیلیان ژیلبرت : **Lilian Gilbreth**  
يك درستدار      خدماتی بعالم بشریت کرد که پیاداش آن يك مدال  
بشر...      طلا باو دادند

این خانم، مهندس و روانشناس و نویسنده است و در  
سن هفتادسالگی دوازده فرزند بزرگ کرده و ده کتاب نوشته و نه تیتیر  
آکادمی رابدهست آورده است.

خانم بلن «Blaine» سالهدار شیکاگو بخدمات  
اجتماعی اشتغال داشت و درانجام امور فرهنگی و  
سیاست جهانی فعالیت های موثری مینمود.  
**يك خانم**      سیاستمدار

درس هشتاد و دوسالگی پس از آنهمه کوشش و  
مساعی دست از کار نکشیده و دامنه فعالیت خود را توسعه داد و اخیرا در نیویورک  
با انتشار روزنامه مهمی دست زده است

ماک «Mack» درهشتاد و هفت سالگی، یکی از بازیکنان معروف  
بیس بال (۱) است و در این سن و سال مثل جوانان سی ساله باچابکی و  
مهارت بازی میکند.

وینستون چرچیل (۲) در هفتاد و پنج سالگی معروف  
به «مرد جوانی که آینه درخشانی دارد»  
میشود و هنگام فراغت با عشق و علاقه تمام  
بشفاشی میپردازد.  
**سرمشقی از بزرگان**

(۱) بیس بال «Base - Ball» نوعی بازی با توپ است که بیسنر در  
امریکا رواج داشته و معمولست بازیکنان این بازی هیجده نفرند که بدودسه تقسیم  
میشوند و هر دسته یک نفر توپ زن و عده ای که توپ را بگیرند دارند و بقیه بازیکنان  
باید میدان بازی را نگهداری کنند

(۲) چرچیل نخست وزیر انگلستان است که در جنگ دوم جهانگیر و در زمان  
حاضر شهرت عظیمی در سیاست و کشورداری تحصیل نموده است و جایزه ادبی  
نوبل که هر سال از طرف آکادمی سوئد بهترین نویسندگان دنیا که اثر بدیعی در  
ادبیات جهانی بوجود آورند داده میشود امسال برای خدمات ادبی و اثر کلاسک معروف  
چرچیل باو داده شد.

آلبرت شوايتزر **Albert Schweitzer** (۱) در هفتاد و پنج سالگی دانشجوی پزشکی میشود و بنام موزيسين، سخنران، نویسنده، فیلسوف و فیزیکیدان مورد تقدیر و تحسین دنیای متمدن قرار میگيرد و تا امروز هم در بیمارستان فرانسویها در آفریقای استوایی با مساعی خستگی ناپذیری مشغول خدمت به هموعان خویش است و خود را از هر جهت وقف خدمتگذاری به بشر نموده است.

توسکانی نی **Toscanini** بزرگترین موزيسين نامی جهان در هشتاد سالگی فعال و جوان مانده و با مساعی خستگی ناپذیری ارکست بزرگی را رهبری میکنند.

بیلی بورك **Billie Burke** که در بیست سالگی در سرتاسر امریکا بنام زیباترین دختر سرخ پوست معروف شده بود با اینکه شصت سال از عمرش میگذرد همان شهرت و معروفیت را حفظ کرده و جوان و با نشاط مانده است هم نویسنده معروفی است و هم در عالم سینما از ستارگان مشهور است و میگوید هر روز صبح قبل از صرف ناشتایی روی سر خود ایستاده و شتک و وارو میزند.

چند سال پیش ضمن نامه ای که برای من نوشته بود، چالاکی خود را در اثر پیروی از متدهای من دانسته و برای همه مردم چنین سعادت و خوشبختی را آرزو کرده بود.

بیمامین فرانکلن در نیمه دوم عمرش مشهور شده سر مشقی از بزرگان و بیش از هشتاد سال از عمرش گذشته بود که بیوگرافی خودش را نوشت.

کلارا باراتون **Clara Baraton** بانی صلیب سرخ امریکا تا نود و یک سالگی با انرژی و فعالیت زندگی کرد.

(۱) دکتر شوايتزر اصلاً فرانسوی است و نزدیک به پنجاه سال است با فریقای استوایی رفته و در آنجا بیارستایی گشوده و بتخفیف و تسکین آلام سیاه پوستان متغول است نام شوايتزر در تمام فنون زبانزد مردم است و امسال جایزه پزشکی نوبل باو داده شد، در اهیت مقام و احرام این پزشک عالیقدر همین بس است که امروز در دیای متمدن او را « بزرگترین پزشک صلح » میخوانند.

« مترجم »

سوفوکل Sophocle کتاب « اودیپ پادشاه » را در بود سالگی

نوشت (۱)

تی سین (۲) Titien نقاش معروف ایتالیایی شاهکار نقاشی خود را در هشتاد و پنج سالگی بوجود آورد و تا نود و نه سالگی زندگی کرد.

نینون دولانکو Ninon de Lenclos که همیشه جاویدوزنده است یکی از زیباترین زنان قرن هفدهم شد و یکی از معاصرینش درباره او مینویسد :

« سن نینون از شصت سالگی تجاوز کرده بود ولی اوزیایی و جمال خود را حفظ نموده و عدهٔ بیشتری از رجال و مردان نامی فرانسه را در سلسلهٔ عاشقان و هواخواهان دلخسته خود در آورده بود و تا نود سالگی در بهترین اجتماعات دیده میشد و همه بچشم احترام و هواخواهی با او مینگریستند . »

از این نمونه و امثال زیاد است و ثابت میکنند بهمان اندازه که سن بیش می رود انرژی و فعالیت هم زیاد میشود و باید هم زیاد شود .  
عده زیادی از زنان و مردان وقتی بدورهٔ دوم عمر خود رسیده اند دیده اند که انرژی آنها زیاد میشود ، قدرتهای خلاقه آنها افزایش مییابد و ظرفیت تحصیل و مطالعه آنها دو برابر میشود .

در همه جا ، بهر کجا نگاه میکنیم ، مردان و زنانی را می بینیم که

(۱) سوفوکل شاعر معروف یونانی است که در کولون آتن در ۴۹۷ سال قبل از میلاد مسیح بدنیا آمد و بود و دو سال عمر کرد ، هفت فقره از آثار او باقی مانده است که از شاهکارهای ادبی بشمار میرود

(۲) بی سبب در سال ۱۴۷۷ میلادی بدنیا آمد و پس از بود و نه سال ، سال ۱۵۷۶ فوت کرد ، مرگ او در اثر یبری نبود بلکه بواسطه ابتلاء ب طاعون که یک بیماری مسری شد بود درگذشت تی سین علاقهٔ خاصی به ویز داشت و پادشاهان اروپا مخصوصاً سلاطین فرانسه و اسپانیا هر چه کردند او را بکسور خود آورده و در دربار خویش جای دهند او نتوانست خود را باین امر راضی کرده و نیز را ترک گوید .

تی سین در نقاشی موسس مکتب و نیز است و از اولین کسانی است که تابلوهای رنگ آمیزی ساخته است و نقاشی او نفوذ زیادی در پیدایش رنسانس داشته و نقاشان معروف دیگری از او سرمشق گرفته اند و امروز تابلوهای او در موزه های معروف اروپا جلب نظر و توجه عموم را میکند .

ثمرهٔ فعالیت و انرژی آنها در نیمهٔ دوم عمرشان افزایش یافته و استعدادهای تازه و مواهب و لیاقتشان در سالهای چهل و شصت و بیشتر از آن، رو به توسعه گذاشته است.

رمز آن چیست؟ .. من آنرا برای شما فاش و تکرار نمیکنم:

- يك تندرستی كامل .

- يك بدن محكم و درحركت

- يك فكر مثبت

در گذشته از لیدی مندل که یکی از خانمهای مشهور  
مهر فی یکی از بین المللی است برای شما صحبت کرده ام اکنون  
پیروان صمیمی خوبست او را کاملاً بشناسم معرفی کنم:  
تغذیه السی مندل Elsie Mendl یکی از پیروان  
وفادار تغذیه علمی است که منمهم بدوستی او افتخار  
میکنم؛ این خانم امریکائی تحصیلات خود را در خارجه تمام کرده و بسلیکه  
ویکتوریا (۱) معرفی شد و وجود او باعث افتخار عصر او دارد (۲) در اروپا  
و امریکا گردید.

وقتی پدرش مرد مجبور شد از مادر و خانوادهٔ خود نگهداری کند  
و چون ذوق و علاقه شدیدی به تأثر داشت، بزودی بروی صحنه تأثر ظاهر  
گردید و پس از مدت کمی یکی از هنرپیشگان اول تأثر شد.

در پوشیدن لباس بقدری حسن ذوق و سلیقه نشان داد که در تمام

(۱) آلكساندر: بن ویکتوریا اول در سال ۱۸۱۹ در لندن متولد شد دختر  
چهارم زرز سوم است و بسال ۱۸۳۸ بتخت سلطنت نشست و در سال ۱۸۴۰ با آلبریک  
دوسا کسبورک ازدواج کرد

مدت سلطنت ملکه ویکتوریا ۶۳ سال طول کشید و در این مدت انگلستان روز  
روز بر وسعت مستعمرات و قدرت خود افزود.

و ذرای بزرگی با خدمت کردند که از جمله آنها، پیل، بالرسون و دسرافیلی  
و گلاستون را میتوان نام برد.

ملکه ویکتوریا در سال ۱۹۰۱ از این جهان درگذشت

(۲) ادوارد هفتم پسر ملکه ویکتوریا است که در سال ۱۸۴۱ بدنیآمد و پس از  
فوت ملکه ویکتوریا بسال ۱۹۰۱ بسلطنت رسید و تا سال ۱۹۱۰ سلطنت کرد در ازی  
روحی تربیت شده بود و مسافرت زیاد میکرد و در سیاست نیز ماهر و آزموده بود  
و در زندگی و تفاهم کامل انگلیس با فرانسه و روسه سعی و کوشش زیاد کرد .



دنیا به خوش پوش ترین خانم امریکائی لقب یافت ، همچنین باضیافت‌هایی که در نیویورک و ورسای داد معروف خاص و عام گردید و دوستان زیادی از پادشاهان و ملکه‌ها و شاهزاده خانمها و مردان سیاسی ، شاعران ، نقاشان موزیسین ها ، نویسندگان ، افسران عالی نیروی دریائی ، سرلشگران ، ستارگان اوپرا ، تئاتر و سینما پیدا کرد . بالاخره روزی رسید که چون سالخورده شده بود از تئاتر بیرون رفته و از این کار دست کشید و بخانه خود رفت و جلو آینه قرار گرفت تا آرایش خود را پاک کند و قیافه خود را آنچنانکه هست ببیند هنگامیکه جلو آینه قرار گرفت و چهره خود را در آن دید ، ندای درونی او را خطاب کرده گفت :

« این آخرین باری بود که تو در تئاتر بازی کردی ... ! »

اوقات کرده بود این صدارا بشنود و گاهی باین جواب او به ندای باطنی جواب داده بود اما ایندفعه او بخود گفت :  
**جواب او به ندای درونی** « بسیار خوب ، از چه ترس داری ؟ ... » و از همان روز افکار خود را بسوی حرفه دیگری متوجه کرد .

او همیشه از کلمه زشت و زشتی بیزار و متنفر بود و در این کلمه ، سالون پدر و مادرش در نظرش مجسم میشد که در حقیقت با تزئینی که بآن داده بودند زشت بود ، زیرا عمارت آن با استیل قرن هیجدهم ساخته شده و در خود سالون ، دیوارها را بارنگ قهوه‌ای سیاه نقاشی کرده و صورتهائی را بارنگ قرمز و خاکستری کشیده بودند و بروی تختخواب و برده‌ها منگوله‌هایی آویزان کرده و دالبرهائی بوجود آورده بودند !

او در جستجوی زیبایی بود و در زندگانی خود و در عالم تا آن زیبایی را خلق کرده و به رموز آن آشنا بود و میدانست که چه باید بکند تا چیزی را که زیباست نشان دهد و آنچه را نا زیباست پنهان کرده و از آن دوری جوید •

زشتی هائی که در اطراف او بود ، او را ناراحت کرده بود ، در اطاق اگر چیزی زشت دیده میشد ، او بحکم غریزه فطری چشم خود را میبست و دوباره باز میکرد و سپس همان چیز زشت را بچیزی زیبا و دوست داشتنی تبدیل میکرد و باعث تعجب همه میگرددند .

هنگامیکه در نیمه دوم عمرش تصمیم گرفت تا آنرا ترك گفته و به

حرفه «تزیین داخلی منازل» شروع بکار کننده آرزوی ایام طفولیتش رسید زیرا این کار را از بچگی دوست داشت و وقتی آنرا شروع کرد هیچگونه درس مخصوصی در این موضوع نخوانده بود و سرمایه‌ای نداشت و هیچکدام از دوستانش کمکی با او نکردند.

او به قدرت اراده خویش متکی شد و شروع بکار کرد و مقام اولین خانم امریکائی را در داکوراسیون داخلی بدست آورد.

**اولین خانم  
دکوراتور**

هنگامیکه دکوراسیون «کلوب کلنی» در نیویورک با او واگذار شد «استانفورد وایت» مهندس معمار

**امریکائی**

این کلوب، باینکه از بزرگترین آرشتیکت های معروف دنیا است از خود سلب هرگونه اظهار عقیده‌ای کرده و گفت:

«دکوراسیون داخلی را به‌السی مندل واگذار کنید و اطمینان داشته باشید که او بهترین دکوراسیون را بوجود خواهد آورد»

همانطور که استانفورد وایت گفته بود کلوب کلنی نیویورک در اثر حسن سلیقه و ابتکارالسی مندل بی‌هترین طرزی تزیین شد و زنان امریکائی که در زشتی های عصر ویکتوریا زندگانی میکردند به تزیین عصر جدید خو گرفتند، زیراالسی مندل در این جنک پیروز شده بود ورنکهای شادی بخش او در سالونها، اطاقهای گل، مبلهای راحت و قشنگ دیده میشود و همه جا آینه های تمام قد بچشم میخورد.

من بیش از این جاندارم از داستان السی ولف و دو شغلی که داشته ضیافتهایی که داده، دوستانی که پیدا کرده، خانه‌هایی که دارا شده، دعوتهایی که کرده، فعالیت‌هایی که نموده و پیروزیهایی که در انجام خدمات اجتماعی، خصوصی، حرفه‌ای بدست آورده است سخن گویم زیرا داستان این ماجراها بسیار مفصل است و باید کتابی برای او نوشت و خود او این کتاب را بنام: (بعد از همه چیز) نوشته و منتشر ساخته است.

شوهر لیدی مندل یک انگلیسی متشخصی است که

**شوهر لیدی مندل** چندین سال در پاریس و بسته سفارت انگلستان بود، دارای خلقی خوش و معتدل است و عادت به بذله‌گویی

**کیست؟**

دارد و دوستانی بی‌شمار از مشاهیر جهان دارد.

بخاطر دارم در هیجده سال پیش یعنی در سال ۱۹۳۶ وقتی پاریس بودم شبی، لیدی چارلز گواندیش مرا همراه خود بیکی از ضیافت‌های لیدی مندل درورسای برده

در میان انبوه مهمانان که هر کدام برای خود کسی بودند زنی کوچک اندام با چشمان سیاه درخشان و موهای سفید نقره‌ای مرا با گرمی تمام پذیرفت و یک جلد از کتاب بهایم را بنام «بخورید تا زیبا شوید» نشانم داد. وقتی با او مشغول صحبت شدم، دیدم چندین بار کتاب مرا چندین بار خوانده بود نوشته است:

« من نویسنده این کتاب را دوست دارم .»

سپس لیدی مندل برایم شرح داد که همیشه به تغذیه علمی علاقه داشته است و از زمان کودکی میل داشته دارای دندانهای سفید و محکم و پوست نرم و لطیفی باشد و با غریزه فطری از خوردن شیرینی و آنچه باقند سفید میساخته‌اند خودداری میکرده است .

چون میخواست بعنوان خوش پوش‌ترین زن امریکائی بر روی صحنه تأثیر ظاهر شود این بود که وزن طبیعی خود را حفظ میکرد تا زیاد چاق نشود و همیشه غذای خود را از مواد تازه و زنده تهیه میکرد و گرسنگی مایلیم خود را حفظ مینمود و روش استراحت را بخوبی آموخته و اجرا میکرد .

او بقدری به موضوع تغذیه اهمیت داده است که آشپز مخصوص خود را هر جا برود همراه میبرد و فقط از غذایی که او برایش تهیه میکنند، میخورد.

آشپز لیدی مندل که نامش فرز Fraise است طبخ‌غذاهای علمی و مغذی را بخوبی آموخته و خوراکیهای لذیذی تهیه میکنند که بعدها من چند نمونه آنرا برای شما شرح خواهم داد.

در آن شب از لیدی مندل پرسیدم بهترین میزبان کیست و بهترین میهمانی چیست؟ او در جوابم گفت :

« آشپز ماهر و خوبی پیدا کنید که بتواند غذاهای مطبوع و لذیذی «تهیه نماید تا بکام میهمانان خوش و گوارا بیاید و سلامت و نشاط آنها را حفظ کند ..»

ما که السی مندل را می‌شناسیم و میدانیم که چقدر فعال و بانشاط است و بزندگان عشق و علاقه دارد می‌فهمیم که این صفات او موجب آن شده است که بهترین میهمانها و ضیافت‌ها را برپا کرده و همه را به تعریف و تحسین آن وادار کند.

او مدت زمان زیادی است که خود را به برنامه من ،  
**انقلاب من و او** در موضوع عمر طولانی بانشاط جوانی عادت داده  
در دنیا است و بمن گفت :

« شما متجددیت تغذیه علمی را در دنیا معرفی کرده  
» و توسعه داده‌اید و من استیل‌های لباس و دکوراسیون را در جهان  
» ترویج کرده‌ام .. »

در سال ۱۹۳۷ لیدی مندل در آلماتان واقع در پاریس بافتخار  
من ، مجالس ضیافت و میهمانیهای بزرگی برپا کرد و عده زیادی از مشاهیر  
و زنان و مردان نامی و سرشناس را باین ضیافت‌ها دعوت کرده و از غذاهای  
علمی که مقوی بوده و همه مواد آن جذب بدن میشود بآنها داد، زیباترین  
زنانی که در این ضیافت‌ها شرکت کردند، دوشس دوویندسور ، لیدی دیانا  
مانرس ، لیدی چارلز کاواندیش ، خانم هاریسون ویلیامز و شاهزاد خانم  
کارپوتالا بودند که برای اولین بار به خواص بی‌شمار تغذیه علمی آشنا شدند  
و من اولین کوکتل آب سبزیها را که در پاریس بوسیله چرخ آب سبزی گیری  
تهیه شده بود بآنها چشانیدم و همه آنها باعلاقه و رغبت آنرا نوشیده و  
طرفدار جدی آن شدند ، دوشس دوویندسور، لیدی مندل و مادرم، اولین  
کسانی بودند که هر کدام برای اولین دفعه صاحب یک دستگاه « چرخ  
آب میوه گیری» شدند و من امیدوارم بزودی در تمام دنیا « این چرخ  
آب میوه و سبزی گیری» جزء وسائل لازم و عادی خانه داران ، رستورانها ،  
بیمارستانها بشود .

لیدی مندل مثل همه دوستان من پیر بنظر نمی‌آید،  
افتخاراتی که نصیب زیرا او میداند که نتیجه علاقه شدید بهر چیز زندگی  
اوشده است آدمی را از پیری دور میکند ، او به فرانسه علاقه  
ناگسستنی دارد و در جنک اول و دوم جهانی  
خدماتی باین کشور نمود که بیاداش آن بدریافت نشان صلیب جنک نائل

شد و امروز او یکی از چندخانم امریکائی است که بیاس این خدمات چنین نشانی را گرفته است، علاوه بر آ پارتمانی که در پاریس و ویلانی که در ورسای دارد اخیراً به بورلی هیلز آمده و با من همسایه شده است.

ضیافت‌های او همیشه مجلل است و در این ضیافتها، هنرمندترین، نامی‌ترین و باهوشترین اشخاص شرکت میکنند.

لیدی مندل میگوید :

**شعار لیدی مندل**  
**در زندگی**

« من هر قدر بیشتر عمر میکنم ، بهتر میفهمم که  
« دیر نشده و از من نگذشته است از اینکه چیزی  
بیاموزم و خود را تربیت کنم. »

« من مجذوب چیزهای تازه هستم و همیشه آماده‌ام آنچه را که  
شده و مرا ناراحت میکند ترك گویم . »

« من هیچوقت فکر نمیکنم پیر شده‌ام، من بهر آنچه، در اطرافم تازگی  
و طراوت میبخشد، عشق میورزم . »

« من خوش بین هستم . شعار مطلوب من که بر روی متکایم برودری  
شده و من آنرا در مسافرت هم همراه میبرم اینست :

« هیچگاه ، از چیزی و یا کسی شکایت نکنم و این شکایت را  
« بر زبان نیاورم . »

« من در عمر طولانی خویش، در فراز و نشیب‌های زندگی همیشه  
« خندیده‌ام و زندگی کرده‌ام و زندگی را دوست داشته‌ام . »

« من بر روی زندگی خود پرده سحر آسای خویشتن داری و اعتماد  
« به نفس را گسترانیده‌ام و زندگی را پرستش کرده و از آن سرگذشتی  
« اندوخته‌ام . »

« من موانع و مشکلات را از پیش پای برداشته و از اینکه با جرأت  
« و همت باین دنیا آمده و زندگی کرده‌ام؛ لذت برده‌ام . »

## اعتدال زندگی

شما تا کنون یاد گرفته اید که رمز سلامتی در پیروی

از يك رژيم غذائی معتدل و رمز يك ظاهر زیبا در  
يك گردش خون معتدل است.

س رمز يك زندگی خوب در يك وجود معتدل

يك زندگی  
معتدل

است. دورهٔ دوم عمر زمانی است که باید سیاههٔ زندگانی را در جلو گذاشته و چون محاسبی که حسابهای خود را جرح و تعدیل میکند آنرا تصفیه کرد. دفتر زندگانی شما برای صد سال عمر دراری سی و شش هزار و پانصد صفحه است که هر صفحهٔ آن را یک روز تشکیل میدهد و شما باید با دقت و درستی و با تصمیم محکم بحساب آن برسید و آنرا تعدیل کنید.

صورت حساب کنونی شما چیست؟ آیا صفحات سفیدی وجود دارد؟ آیا صفحات دفتر زندگانی شما در گذشته اسباب ناراحتی و نگرانی شما را فراهم میآورده است؟ اگر اینطور است، باید بدانید که بسیاری از مشاهیر و بزرگان در نیمهٔ اول عمر خویش خیلی کند بوده اند و در آغاز آن چنانکه باید و شاید کوششی نشان نمیدادند.

در هنگام جوانی کوشش و جدو جهدی که میکنیم برای خودمان است تا باینوسیله کار کنیم و زندگانی خویش را تأمین نمایم و البته کاری که در پیش میگیریم و انجام میدهیم ممکن است موافق میل ما نباشد.

اگر صفحات سفید و با اوراقی در کتاب زندگانی گذشته شما هست که شما از آن خوشتان نمیآید حالا که بدوران دوم عمر خویش پانجاه آید وقت دارید آن صفحات سفید و یا ناخوش آیند را از اعمال نیک و خوش آیند خویش پر کرده و در محاسبهٔ زندگی تعادلی برقرار سازید.

## شخصیت خود را معتدل کنید

آیا در زندگانی خود بطرف مادیات رفته اید و یا به سوی معنویات شتافته اید؟

اگر بسوی مادیات رفته اید هدف و اعمال شما مادی بوده ولی اگر بطرف معنویات روی آورده اید میل و کمال مطلوب را در عالم روح و تفکر یافته اید.

شخص معتدل کسی است که بهر دو سو شتافته و شخصیت خود را از جهت مادی و معنوی بسر حد اعتدال برساند.

شما باید توجه خود را بهر دو طرف معطوف سازید و چون قطب نمایی که جهت مثبت و منفی دارد گاهی بسمت مثبت و گاهی بسمت منفی بگردید و در عین حال تعادل خود را از دست ندهید.

در گذشته تا امروز، موقعیت زندگی شمایوری بوده است که مجبور بوده اید بجهتی که لازم بوده است متوجه شوید.

مردی که زن و اولاد داشته و یازنی که شوهر خود را از دست داده و با بچه های خردسالش مجبور شده است با شاداند زندگی دست و پنجه نرم کند و یازن و مردی که بخاطر نگهداری از پدر و مادریا خواهران و برادران خردسال خویش مجبور شده اند مجرد مانده و ازدواج نکنند؛ تمام این اشخاص جهت مثبت و معنوی شخصیت خود را توسعه داده هادی و مبارز در این دنیای پر از آزمایش و مسابقه برای اشخاص دیگری شده اند تا آنها از سایه نخل وجودشان متمتع گردند.

از طرف دیگر زنانی که فقط بخود و کارهای مربوط بخود پرداخته اند و یا مردان و زنانی که درآمدهای خود را بمصرف شخص خود می رسانند و به دیگران توجه و اعتنائی ندارند جهت منفی زندگی خویش را در پیش گرفته اند، آنها هر روز راهنمای اجتماع نمیشوند و جز فکر و خیال، عمل مثبتی از خود نشان نمیدهند.

اگر در دوره اول عمر خویش، شما هم چنین بوده اید اهمیتی ندارد حالا که پایه دوران دوم عمر خویش نهاده اید میتوانید از این جهت شخصیت خود را تعدیل کنید .

شما فرصت دارید در مقابل حوادث پایداری کرده و سرگذشت تازه ای برای خود فراهم آورید و جهات ضعف شخصیت خویش را برطرف سازید زیرا این سرچشمه فعالیت؛ مخفی است و هیچکس نمیتواند آن را درک کند ولی این سرچشمه مخفی در وجود شما آماده فوران است تا افکار تازه ای بسما ببخشند و حرثه های تازه ای را بشما یاد دهد و پیروزیهای نوینی نصیب شما کند.

اگر تا امروز تمام نگرانی و اندیشه شما صرف این شده است که از جهات مادی پیشرفت کنید اکنون وقت آن رسیده است که بخود بر دازید و وسیله مشغول کننده ای برای راحت روح خود بجوئید.

برای انجام این نقشه باید که تر بفکر جمع کردن پول باشید و بیشتر آنرا خرج کنید و فکر خود را بمرحله عمل بگذارید.

اگر عادت بنهایی داشته اید و همیشه منزوی و گوشه نشین بوده اید

سعی کنید وسایلی بدست بیاورید تا بیشتر مردم را ملاقات کرده و با آنها معاشرت و آمیزش داشته باشید.

— اگر حواس شما دائماً در عوالم تفکر و اندیشه غرق بوده و بمسائل معنوی بیش از مسائل مادی فکر میکرده اید برای خود اتوموبیلی تهیه و یا یک دستبند الماس بخرید و یا اقدام بمسافرت دورودرازی بکشورهای ندیده بکنید و بتخاطرات انجام این هدف، پول خود را باین منظور ذخیره نمایید.

— خودتان را در چهار دیواری کوچکی حبس نکنید و در این دنیای بیگران باشخاصی و اشیائی که از آن خوشتان میآید نزدیک شوید، بسیاست و بازرگانی و اموردیگرتوجه کنید و از نودرس بخوانید به طرحها و نقشه هائی که مربوط باین مسائل است ابراز علاقه نمایید.

— اگر از خودتان سیر شده اید تابع دیگران شوید و این توجه و عنایت را به آنها ببخشید تا آنها هم از آن چون شما لذت ببرند.  
— اگر پرگو و حراف هستید عادت کنید کمتر حرف بزنید و بیشتر گوش بدهید.

— اگر پرفسور هستید و همه شاگرد شما بوده اند بآنچه نمیدانید و تا کنون معلومات آنرا ننموده اید، شروع بتحصیل و آموختن کنید.

— اگر در کارتان خیلی جدی و سخت میباشید، جهت مخالف آنرا در نظر بگیرید و کمتر جوش و خروش بخود بدهید.

— اگر عادت دارید همیشه در منزل بمانید، کاری نیمه روزه پیدا کرده و خود را بآن مشغول سازید.

— اگر خیلی با احتیاط و محافظه کار هستید به کاری دست بزنید که ریسک داشته باشد.

— اگر شخص دقیق و مواظبی هستید، یکشب راتنا صبح نخوابید و فردای آنشب را در تخت خواب مانده و تا شب بخوابید زیرا فقط دختران پیر هستند که هر کاری را در موقع خود انجام میدهند.

## روح خود را معتدل سازید

یک شخصیت معتدل و میانه رو، مستغنی و انعطاف پذیر است، روحیه معتدل، روحی است که نرم و ملایم باشد.



همانطور که جسم شما برای حفظ جوانی و نشاط خود احتیاج به ورزش دارد روح شما نیز نیازمند ورزش است تا قوای دماغی ابراز فعالیت کند .

دورثی براند **Dorothea Brande** در کتاب خویش بنام : بیدار شو و زنده باش «Wake up and live» میگوید:

« باید همیشه طوری خودرا عادت داد که يك فعالیت فکری را متوقف ساخته و به فعالیت دیگری دست زد و انجام آنرا بقدری با مهارت و « قدرت انجام داد که چون تنیس بازی که با مهارت توپ طرف را میگیرد » آن فعالیت را شروع نمود. »

خانم براند ورزشهای زیر را برای چابکی و مهارت روح و فکر تجویز و تلقین میکند:

۱- نامه ای بنویسید و یا مدت پانزده دقیقه در هر روز صحبت بکنید بدون اینکه در آن نامه و یا صحبت شما « من ، یا مال من » نوشته و گفته شود .

۲- مدت زیادی از خودتان با دیگری صحبت کنید بدون اینکه کلمه ای شکایت و یا خودستایی بر زبان شما جاری شود یا طرف را کسل و خسته کنید .

۳- خود را عادت دهید که مدت نیمساعت فقط در باره يك چیز فکر کنید .

۴- خودتان را تقویت کنید تا موفع حرف زدن جملات: «من تصور میکنم» . « یعنی » و امثال اینها را استعمال نکنید .

۵- روزی را در زندگانی خود انتخاب کنید که در آن روز به تمام سئوالات منطقی جواب مثبت بدهید .

دکتر لیلیان مارتن برای تقویت روح و فکر ورزشهای لیلیان و شرح زیر تجویز میکند :

۱- هر روز ، برنامه ای برای خود تهیه کنید و در آن روز ، آن برنامه را انجام داده و فردای آن روز ، آنرا عوض کنید .

۲- هر روز ، روزنامه بخوانید و از قسمتهایی که خوشتان میآید خلاصه برداشته و در دفتری آنرا یادداشت کنید .

۳- هر روز مدت چند دقیقه ، چیزی را با صدای بلند بخوانید تا مثل پیران حرف نز نید.

۴- گردشهای کوتاهی باینطرف و آنطرف بکنید و وقتی از آن برگشتید هرچه بخاطر تان مانده است یادداشت کنید.

۵- تفکرات خود را کنترل کنید، برای این کار کاغذ و مدادی بدست بگیرید و در پشت رادیو بنشینید هر وقت رشته افکار شما پاره شد فوراً آنچه از رادیو میشنوید روی کاغذ یادداشت کنید .

اما دستورهائی که شخصا برای ورزش و تقویت روح و فکرمیدهم این است :

۱- در هر کاری تصمیم بگیرید ، حتی اگر در انجام کار بدی تصمیم بگیرید بهتر از آنست که تصمیم نگیرید .

۲- مخالفت های خود را وارونه کنید و در نقطه مقابل آن جا گیرید تا نتایجی که از آن بدست میآورید به بینید .

۳- بخندید ، زیرا هیچ چیز مثل خنده در گوارش غذا و جریان خون اثر ندارد و جسم و روح را شاداب و جوان نمیسازد .

۴- خود را بخشم اندازید، زیرا خشم سرچشمه فعالیت دماغی و هیجان روحی است و فکرا تصفیه میکند .

وقتی در خشم فرورفتید هیچوقت در يك جا ننشینید و یا در تختخواب دراز نکشید زود برپا ایستاده راه بروید و سرعت و تندى قدم بزنید تا خشم شما فرو نشیند و سعی کنید دیگر آن حالت خشم آگین برنگردد زیرا چنین حالتی تولید سمومی میکند که برای تندرستی ما بسیار خطرناک است .

۵- ولگوئی نکنید و پرگو نباشید و فکر خود را بخاطر چیزی که بزحمت آن نیارزد خراب نکنید .

۶- بفکر شأن و مقام خود نباشید ، در اینمورد کسی خوب گفته است :

« عاقل آنهائی هستند که راضی میشوند دیوانه بحساب آیند . »  
۷- هیچوقت مطالعات خود را متوقف نسازید ، کتابهائی که میخوانید با دقت مطالعه کنید و از حاصل مطالعات خود فهرستی تهیه نمایید و

یادداشت‌هایی بردارید .  
به‌موزیکی که گوش می‌دهید خوب دقت کنید، اشخاصی را که ملاقات  
مینمایید جاهائی را که می‌بینید و باطرافیان خویش دقیق و متوجه باشید.

## فعالیت خود را معتدل کنید

هر قدر بر سن شما افزوده شود و شما سالخورده‌تر گردید باید بر  
اشتغالات شما افزوده شود.

در نیمه اول زندگانی، جوانی و شور و هیجان آن‌شما را بخود کشیده  
و مشغول میدارد و شما بطواهر زندگی فریفته میشوید ولی در دوره  
دوم عمر شما به عمق حیات و مسائل آن فرو رفته و در بحر تفکر غریق  
میشوید و گذشته را بخاطر می‌آورید و بفکر آینده می‌افتید، جنبشی در زندگانی  
خود ایجاد میکنید و فعالیت‌های خویش را معتدل می‌سازید و کارهایی را باشوق  
و رغبت انجام می‌دهید.

درباره فعالیت‌های دوران جدید عمر خود چه فکر میکنید؟

از خودتان بپرسید و بخود بگوئید «اگر زندگانی من از نو شروع  
شروع شود چه بایستی بکنم؟ .»

اگر شما کارهایی را در گذشته میل داشته اید بکنید و ننوانسته اید  
اکنون بخوبی مینوانید آنرا بچندین طریق انجام دهید. اگر میل دارید  
بیانست بشوید، از اسناد پیانو درس یگیرید و سپس درس‌هایی را که از  
اوفرا میگیرید ابتدا برای اعضاء خانواده و دوستان خویش تمرین کنید  
و هیچوقت تمرین را متوقت نسازید.

پیانو بزنید و کار کنید و مطالعه نمایند بزودی نتایج آنرا دیده  
و بک بیانست قابلی خواهید شد که خواهید توانست در مقابل جمعیت کمیری  
کنسرت پیانو بدهید و در این راه به پیروزی و موفقیت برسید.

اگر آرزوهای بخصوصی ندارید، دوره طفولیت بر گردید و به بینید  
در آن دوره بچه‌میل داشتید و از چه چیز خوششان می‌آمد؟ و فنی ده‌ساله بودید  
بچه‌چیز علاقه داشتید؟

— علاقه داشتید فروشنده بشوید؟ هنرپیشه بشوید؟ نه‌اشی بکنید؟  
خیاطی بکنید . ساعتها بمورچه‌ها بنگرید؟

خیلی خوب. اگر میل دارید میتوانید برای بعد از ظهرها در یکی از مغازه‌های بزرگ شغلی پیدا کنید و یاد دسته هنری تأثر شهرتان وارد شوید و یا نزد نقاشی شروع بکار کنید شاید بزودی آثار نقاشی نفیسی بوجود آورید.

شبها را میتوانید در خیاطخانه‌ها بکار مشغول شوید و اگر به علوم طبیعی علاقه دارید میتوانید دوره شبانه آنرا تحصیل کنید. خلاصه آنچه در طفولیت دوست داشته‌اید بکنید و تاکنون نتوانسته‌اید انجام دهید بآن مشغول شوید و اکنون که فرصت خوبی بدست آورده‌اید آنرا انجام دهید.

این فعالیت‌های جدید را دنبال فعالیت‌های قدیم بگذارید و ادامه دهید؛ شاید برسید که انرژی انجام آنرا از کجا بدست خواهید آورد؟

جواب آن همانست که ماری بینونری **Marie Beynon Ray** در کتاب معروف خود بنام « چگونه میتوان هیچوقت خسته نشد » داده و میگوید :

« خستگی در مقابل کاری که باعشق و علاقه انجام دهیم نابود میشود. »  
« دالکس کارنگی » برای کسانی که هر سنی داشته و درس سخنرانی میخوانند شعاری دارد و آن شعار را تکرار میکنند و میگوید : « حرف بزیند و نترسید. » و باین وسیله بآنها اعتماد بنفس را تلقین و میآموزد تا به حرفه و پیشه‌های تازه‌ای شروع کنند.

منهم با آقای کارنگی هم عقیده هستم و سخنرانی را در مقابل عموم برای تعدیل شخصیت و فعالیت مفید و ضروری میدانم.

اگر شما مطالبی و چیزهایی دارید که شنیدن آن برای مردم مفید است؛ سخنرانی کنید تا باین وسیله زبان شما گویا شده و شخصیت و فعالیت شما تعدیل یابد، من بهمه شاگردان خود توصیه میکنم که وقتی تنها شدند بدرسهائی که برای فصاحت و بلاغت بیان و روشن شدن فکر موثر است شروع کنند و در مقابل آینه و در یک اطاق خالی سخنرانی کرده و بطرز تلفظ و ادای کلمات و آهنگ صدای خود گوش کنند.

من بسیاری از مردان و زنان را دیده‌ام که در دوره دوم عمر خویش بکمک همین تمرین موفق شده‌اند خود را عوض کرده و افکار خود را

مرتب نموده و در جلو عده‌ای سخنرانی نموده و آنها را مجذوب گفتار خود سازند .

فعالیت معتدل یکی از اولین مواد برنامه ما در موضوع عمر طولانی با نشاط جوانی است و همه باید علاقه و ذوق خود را درباره مسائل مختلف ذوقی و هنری دریابند و فعالیت خود را در رشته‌ای که بآن ذوق و علاقه دارند شروع کنند تا نتایج شگفت‌انگیز آنرا بچشم به بینند و باین طریق درهای فعالیت تازه‌ای را بر روی خود بگشایند .

فعالیت شما هر چه باشد و در هر رشته‌ای که کار کنید تنها فکر نکنید که باین وسیله وقت گذرانی میکنید بلکه در مقابل کاری که انجام میدهید مزد و پاداش بگیرید و اگر آنقدر متنعم و بی نیاز هستید که احتیاجی به پول ندارید میتوانید در مقابل کار خود پول بگیرید و آن پول را به کسانی که بآن احتیاج دارند بدهید و باین وسیله به امور خیریه کمک موثری بکنید . حتی اگر کاری را بعنوان تفریح و مشغولیت انجام میدهید در انجام آن هم هدفی داشته باشید و بدنبال آن هدف بروید .

تورو **Thoreau (۱)** بزرگترین فیلسوف زمان گفته است :

«هرچه را دوست دارید بکنید.»

بعقیده من این راهنمایی عاقلانه و عملی است و اگر شما کاری را دوست داشته باشید در انجام آن موفق میشوید

---

(۱) هانری تورو Henry Thoreau بسال ۱۸۱۷ متولد شده و در

سال ۱۸۶۲ درگذشت

یکی از نویسندگان معروف امریکائی است که پیرو مکتب امرسون میباشد و دارای فکر و هوشی ممتاز و در عین حال طرفدار تصوف بود و روحی انتقادآمیز داشت . دو آثار خود با سبکی بدیع و زنده جنگلها و مزارع دنیای نو ( امریکا) را توصیف میکند .

مهمترین آثار او ( يك هفته بر روی رودخانه های کنكورد و مریسماك ) و كتاب ( والدن ) یازندگانی در جنگلهاست که از شاهکاری او بشمار میرود و يك نوع اتوبیوگرافی است که در سال ۱۸۵۵ آنرا نوشه است و ( ژورنال) که بلاک آنرا انتشار داده است .

## احساسات خود را تعدیل کنید .

هر کاری که شما از انجام آن خوشتان بیاید تولید هیجانات خود را انرژی جسمی و روحی در شما خواهد کرد .

**معتدل کنید** در دوره دوم عمرتان شما باید احساسات و هیجانات روحی خویش را کاملاً معتدل سازید؛ در دوره طفولیت و جوانی همین احساسات سبب میشود که طفل به پدر و مادر خویش علاقه پیدا کند و یا به استادان خود علاقمند شده و بعزت و محبت و علاقه آنها خوب کار بکند و درس بخواند .

عشق و علاقه بخانواده ، به پیروزی، بقدرت و نفوذ ، بموقیت همه قوای هیجانی دوران جوانی هستند .

برای اینکه در دوران دوم عمر خویش هیجانات و احساسات شما زنده و پایدار و در عین معتدل بماند باید برای یکبار دیگر عاشق زندگی بشوند . تصمیم بگیرید آنها دوست بدارید

اگر شما ازدواج کرده اید و یا زن و شوهر اختیار نموده اید باید دوباره عاشق زن یا شوهر خود بشوید؛ اگر ازدواج نکرده اید همینطور اچاق خانواده خود را کور نگه داشته اید بخاطر بیابورید که طبق آمار قطعی و دقیقی که بدست آمده است مردان و زنانی که ازدواج کرده اند دارای زندگی طولانی میشوند و بیش از مردان و زنان مجرد عمر میکنند زیرا احساسات و هیجانات خود را منعادل میسازند و اصول زندگی خود را مرتب و منظم کرده و هم چنین غذای خود را بطور مرتب و منظم میخورند .

ازدواجهایی که در سالهای کمال عمر ، بوقوع می پیوندد اغلب بیش از ازدواجهای دوران جوانی پایدار مانده و لذت می بخشد زیرا عشق با دوستی نوآم سده و پایه و بنیان آن بر حقیقت استوار میگردد و از عوامل هوی و هوس و آرزو و طمع و مشکلات مادی بکلی برکنار میشود .

من، از ازدواجهای بی دوام که از همان آغاز محکوم بزوال و نیستی است و بطور استثنائی اتفاق می افتد سخنی بمیان نیآورم بلکه از ازدواج های متناسبی سخن میگویم که تناسب ، از هر جهت مخصوصاً از لحاظ سن رعایت شده باشد و من در این مورد زنان و مردانی را میشناسیم که بین

شصت و هفتاد سالگی با یکدیگر ازدواج کرده‌اند و زندگانی مرفه و سعادت‌آمیزی را دارند .

• زناشویی پیمان مقدسی است که زن و شوهر در امور

**حیات زناشویی** مادی و معنوی با یکدیگر منعقد کرده و در دوران خود را معتدل کنید . زندگانی خود یار و شریک غم و شادی یکدیگر میشوند .

اگر شوهر بکارهای خانه‌داری علاقه دارد میتواند بجای خانمش بانجام آن بپردازد چنانکه در خانواده یکی از دوستان عزیز من ، شوهر که نایب رئیس کارخانه پارچه بافی است که متقاعد و باز نشسته شده است بکارهای خانه‌داری و آشپزی علاقه دارد و خود او همه آن کارها را انجام میدهد و بقدری در آشپزی با اصول علمی ماهر و ورزیده شده و غذاهای لذیذ و مطبوع تهیه میکنند که همه دوستان و آشنایانش تقاضا دارند . پیمان او شوند، زنش کارهای خانه‌داری و آشپزی را دوست ندارد ولی تمام اوقاتش بکار گرفته شده است زیرا او دوخت و بافت بادست را دوست دارد و بهمین کار خود را مشغول میدارد.

زن و شوهری که نمیخواهند پیر شوند باید از آداب و رسوم و باعقاید مردم بخود سخت نگیرند و لذت زندگانی را بر خود حرام نکنند زیرا چنین زن و شوهری میتوانند از مواهب و لذتهای دوران دوم حیات خود استفاده نمایند .

اولین شرط يك زناشویی معتدل ، طبیعتاً ، وجود يك تندرستی کامل است که آنهم بستگی به تغذیه خوب، رعایت کامل نظم و ترتیب ، خواب ، ورزش و اسراحت دارد.

دومین شرط يك زناشویی سعادت آمیز يك تربیت کامل است زیرا عادات ناپسند و نکوهیده میتواند بینان ازدواج زن و شوهر را بهر سنی باشند متلاشی و خراب کند و البته عادات نکوهیده و ناپسند در زنان و شوهران سالخورده بسیار زشت و ناپسند و غیر قابل عفو است .

سومین شرط يك ازدواج مناسب ، تربیت فکری و تناسب اخلاقی است زن و شوهر باید بروحیه و اخلاق یکدیگر کاملاً آشنا باشند و موضوعاتی که بین آنها طرح میشود و عکس‌العملهایی که ایجاد میکند و یاشکایت

و گله‌هایی که پیش می‌آورد نباید کاملاً آگاهی داشته باشند و سعی کنند که همیشه افکار آنها ناره و جوان باشد

چهارمین شرطیک اردواح مطلوب این است که نباید بچه‌ها را فراموش کرد؛ فرزندان خود را فراموش کنید زیرا آنها برك شده‌اند و شما باید فراموش کنید که آنها بچه‌های شما هستند و باید بچشم جوانان بالغ و یا دوستان جوان خود نآنها نگاه کنید

آنها را دوست داشته باشید، وقتی تقاضا می‌کنند نآنها کمک کنید راهنمایی نکنید اما نکار آنها کاری نداشته باشید و نگذارند آنها و شما جدا از یکدیگر و بطور مستقل زندگی کنند

پنجمین شرط اعتدال رناشوتی که خیلی مهم است اینست که حنده‌رو و بدله‌گو باشید، اگر ایطور بیستید خود را نآن عادت‌دهید و این عادت را درخود توسعه ندهید زیرا يك زن و سوه‌ر حنده‌رو و بدله‌هی حوقت پیر می‌شوند

## دوستیهای خود را معتدل کنید

اگر ناکون اردواح نکرده‌اید از فکر امکان این کار خارج نشوید و در نتیجه سرگذشت را بر روی خود نسنید و روابط دوستی خود را ناهم‌حسان و حسن مخالف حوس ناندازه نگه دارید و دوستان مرد و زن خود را دوست ندارید

اعلب بعضی خیال می‌کنند که وقت اینکه عشق خود را اظهار کنند گدسنه واردست رفه‌است و همین فکر آنها را عذاب و سکنجه می‌دهد دوستان قدیمی خود را دوست داشته باشند و از بوهم دوستی تاره نداشت بی‌آورند

سر ساموئل جونسون Sir Samuel Johnson می‌گوید  
« هر کس باید دوستیهای خود را نه طرز شایه‌ای حوط و نگهداری کند »

دوستیهای خود را نسبت به همه افراد بشر معتدل سارید و همه را دوست خود نسمار آورید، اگر سما اولاد و بوه ندارند اولاد و بوه خواننده قبول کنید و دوستی آنها را نندیرید تا بوه سما نسوی جوانان حلب شود



و معلومات و محبت شما وسیله شود که آنها زورگزار بهتری را پیدا کند  
 هموعان خود را دوست ندارند دکتر آ لینکه A Linke در  
 گفته است در اجتماع پر مهر و علاقه است که میتوان ادراک کرد  
 را درک کرد.»

اگر خود را جزء خانواده بی آدم میدانید نابدانید که سعادت  
 ستگی به سعادت همه اعضا این خانواده درد پس سعادت و امیدواری از  
 خانواده سعادت و امیدواری است

## دفعیجات خود را معتدل کنید

در همه دو رنگی ، شخصیت است که به ذات ر  
 گوشه نشین است و به ر سس آن لکه اند من روحت و ر گرفته و  
 اندازه نگذار

من به همه عیبها و اچنها ، که از صرف سخاوت به لخورده سخن  
 میشود علاوه بر این است استیغای دعوت آپسارام مدرم ،  
 مخصوصا از اینک می بینم که اوهای رفس از صرف سخاوت خود تاسیس شده  
 و همه با استیغای عضویت این کلوبها را می بینم و خوشحال میشوم ،

هاواوک اس Havelock Ellis راجع به این کاو های رفس  
 رت به فصل ، سرکب در پرن شرح است  
 ریاست

آنها ای که است شرح سه ان سخاوت است مهند که در پرن  
 سخاوت رفس عمومی در نیوورک ، سنکا کو ، هوانور و سرهای دیگر  
 سخاوت درصد اسرکب که دگان را اشخاص با خود سه شکل را به  
 سخاوتها چه و پنج گدسه است

معدت بهر سنا اس که اسر دکتر سخاوت به در سه  
 سخاوت بهر سنا اس که اسر دکتر سخاوت به در سه  
 مورد Arthur Murray و رد آسرن Ed Astary آن کسی  
 هاست که سخاوت بهر سنا اس که اسر دکتر سخاوت به در سه  
 سال میباشد

سخاوت بهر سنا اس که اسر دکتر سخاوت به در سه

برای سما آبر را نعل میکنم  
 این حاتم بیوه پنجاه ساله که طاهرش طوری بود که بیش از این  
 مس و پیر نظر میرسید پیس پرستی برای معالجهٔ عصبانیت خود  
 میروید پرشک معالج ناو بوضه میکند که برد اسناد رقص، درس  
 رقص بیامورد  
 چند هفته که میگذرد و ابن حاتم برای رقص پیس فرد آسبر میآید  
 بنظر میرسد که خیلی خوشحال و خندان شده است و حتی ان خوشحالی خود  
 را از کسی پنهان نکرده و به معلم رقص خود (فرد آسبر) میگوند که من  
 خیلی خوشحلم بر این عاسق شده ام  
 فرد آسبر خیال آنکه این ساگردهم هم صورتی که ساهه دارد عاسق  
 معلم رقص خود شده است ولی آن حاتم درد ماه صحبت خود میگوند بلی  
 من میخواهم اداکترم اردواح کنم >

## بودجه خون را تعدیل کنید

برنامه عمر طولانی با اساط حیوانی اگر همراه با تعادل بودجه باشد  
 هیچوقت نه سرو سامانی برسد و کاملاً خواهد شد  
 یک رژیم غذایی معتدل، یک رنگی معتدل، نه سه های معتدل و موی  
 وجود میآید که با یک بودجهٔ معتدل همراه است و الا اعتدال هیچ کدام از  
 آنها ممکن و عملی خواهد بود  
 من میدانم که وهی سما که مرا بدست گرفته و حرایده اند لا بد  
 بخورد که آید  
 ان مرد خردی میگوند که بیرون را عسرا و  
 ما میکند

پس در سبب هر چه است، و نامش و املاح و سبب جرم  
 انک کار ساس جسم دست برای روی رنصاف پوست خود مساوره  
 کند، که س های عالی و در وقت جرم، با ساس و پیر حیاض  
 بوضه باشد و سبب را اصلاح، سر و پیر سبب و بر یک موی  
 رمای م حه کند انرا در کیر و در س امور  
 و ی رده رسد جان رعش و وهه رده رسد سال



« کار، تدرسنی و خوشبختی است، »

درنمام دورهٔ دوم عمر. باند کار کنید. و پاداش آنرا بگیرید، این پاداش باید فکری و یا معنوی باشد و چرا مادی و بصورت پول و دستمزد باشد؟

برای دوران دوم عمر باید اشتغالات کافی داشته باشیم و آنچه خوش آیند است و روح ما آرا قبول میکنند شروع کنیم و از هزاران کارهای محتامی که در جلو حنمان ما وجود دارد یکی را انتخاب کنیم و انجام دهیم.. شما امتحان کنید و آرا شروع نمایند، انجام آن، دیری برایشان آسان خواهد شد که تصور نمیکنید.

« پایان »



ناشر : کتابخانه ابران

---

بها ۴۰ رنال

